باتريسيا دولاهي

(حصريا)

7 أخطاء يرتكبها الأزواج تقتل الحب



LEDUC S. EDITIONS

كل شيء يكون على ما يرام في فترة الخطوبة لأن الحبيبين يظهران أفضل ما لديهما! ثم يجمعهما سقف واحد ومشروع واحد في إطار الزواج وفجأة تبدأ المشاكل وارتكاب الأخطاء.



7 هي الأخطاء التي يرتكبها الأزواج

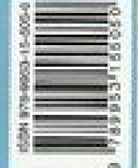
- ما هي وكيف تتجنّبونها؟
- كيف تجعلون الحب يدوم طويلاً طويلاً؟
- كيف تحمون زواجكم من الرتابة والملل؟
- كيف تحصّنون علاقتكم ضدّ مشاكل الحياة: العمل والبيت والأولاد والهموم المالية...

7 هي الأسس التي تعمّر البيت وتطيل عمر الحب والزواج. تعرّفوا عليها لتنعموا بالسعادة التي تستحقّونها!

المؤلفة

باتريسيا دولاهي مجازة في الفلسفة والعلوم الاجتماعية. وهي كاتبة وصحفية تلفزيونية. لها مؤلفات عديدة في مجال التربية والحياة الزوجية.

لبنان 4000 ل.ل.	الكويت 1 دينار	البحرين 1,5 دينار	تونس 3,9 دينار
	الإمارات 15 درهم	عُمان 1,5 ريال	الجزائر 230 دينار
		السعودية 15 ريال	
الأردن 2 دينار	قطر 15 ريال	مصر 15 جنيه	المغرب 25 درهم



www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

المقدّمـــة

الحب هو الحب على مدى الأزمان. . . لكن ماذا عن الثنائي؟ كل شيء تغيّر بالنسبة له. كانت جدّاتنا يتزوّجن من أجل الحالة الاجتماعية (فالعنوسة عار!) ولكي يُرزقن بأطفال (قدر المرأة الشهير!). وقد تزوّج أجدادنا للأسباب نفسها وليمارسوا الحب بشكل شرعي. أما ما تبقى، بما في ذلك المشاعر، فهي إضافات.

تغيّر الوضع حالياً، لكن الأمور تعقّدت. وبدأت المتعة بشكل خاص تلعب دوراً. نحن نطلب من العلاقة الزوجية أن تسبغ علينا الحب، هذا الحب الذي يشكّل سبب وجودها في الواقع، وأن تقدّم لنا التفتّح شبه الكامل أو أن تسمح لنا بذلك: تفتّح على مستوى العاطفة، الجنس، العلاقات وحتى المهنة. وألا تضع العقبات أمامنا، سواء أكنا نساءً أم رجالاً.

إلا أنّ المطالب القديمة لا تزال موجودة فنحن نريد أيضاً الأمان والدعم والأولاد طبعاً. وتتراكم هذه المطالب القديمة والجديدة باسم السعادة (الشخصية والزوجية)، سعادة تتقدّم على بناء الأسرة. فإذا غابت السعادة، وقع الطلاق على الرغم من وجود الأطفال.

لكن الأمور تغيّرت بسرعة فائقة بحيث نشعر أحياناً

بالضياع. فلا نعلم إن كنا نبالغ في المطالبة أو لا نتطلب بما يكفي، وهل مطالبنا مشروعة أم لا، وفي أي مجال؟ كما يواجه الأزواج الكثير من سوء تفاهم لأن النساء والرجال لا يعيشون في الحقبة عينها من تاريخهم. فالرجال مضطرون للتخلّي عن تفوّقهم ولتقاسم السلطة المطلقة في حين يتوجّب على النساء أن يتجرأن على احتلال بعض المكان إنما ليس المكان كله، وعلى نيل المساواة من دون فكرة الانتقام أو المطالبة التي تصل إلى حد التصادم. يتعلق كل طرف بفكرة الوفاء للذات وكأن الثنائي الذي يشكّله مع الآخر هو مصدر تهديد له بفعل متطلباته وضغوطه.

تُغيّر هذه الأمور الجديدة وهذه الآمال كلها المعطيات وتجعل الربط بين الثنائي والحب مسألة صعبة. فقد أصبح تشكيل أيّ ثنائي مغامرة تتطلب دوماً فن الجمع بين المتناقضات: الأنا والنحن، حياة الأسرة وحياة العاشقين، الرغبة في المشاركة التامة والرغبة في الاحتفاظ ببعض المساحة للذات، الحلم بالتغيير وحلاوة العادات اليومية، الحاجة للانفراد والحاجة لأن نكون معاً، الرغبة في الاستدارة نحو الحائط والرغبة في ممارسة الحب بشغف. على أي ركائز يمكن للثنائي الحديث أن يستند؟

يودّ هذا الكتاب أن يقدّم الإجابات، أن يحدد نقاط الارتكاز والأسس الجديدة للحياة كثنائي. فالاستمرار معاً من أجل الاستمرار وحسب لا فائدة منه، كما أنه يصبح أحياناً صعباً جداً ومؤلماً ومعقّداً في بعض الأسر! إنّ بعض الشركاء،

من نساء ورجال، لا يُطاقون ويستحيل العيش معهم. من الأفضل أن يهجر المرء الشريك العنيف، المتحكّم، الطاغية، المكتئب الذي يرفض الخضوع للعلاج فيسمم حياته بقدر ما يفسد حياتنا. لا نخطئ أبداً حين نترجّل من قطار الحياة الزوجية إذا ما قادنا إلى دروب مخالفة للطبيعة. ونحن محقّون حين نقطع العلاقة إذا ما تبيّن لنا أننا تورّطنا في قصة خاطئة: قصة عادية، مملة، لا تحمل أي مفاجآت أو أيّ إثارة. لنضع حداً لها! فأن نعيش وحيدين أفضل أحياناً من أن نعيش مع رفقة سيئة...

إلا أنّ بعض الأزواج يفترقون بسرعة فائقة ولأسباب خاطئة. فهم يظنون على سبيل المثال أنه من الممكن أن يبقوا سعداء طوال الوقت. وبالتالي، تتحوّل أي أزمة شخصية إلى أزمة زوجية: ويصبح الآخر مخطئاً ومذنباً فهو لا يقدّم تلك السعادة التي نريدها. إنّ الذنب ذنبه أو ذنبها إن لم ننجح وإن لم نحقق ذاتنا. وسنفهم لاحقاً أنّ المشكلة تكمن فينا وليس في ذاك الزوج أو تلك المرأة التي حمّلناها مسؤولية كل ما جرى. ويكون الحل لمشاكلنا في أحيان أخرى، ملاكاً يمرّ في حياتنا، ملاكاً يجيد الاستماع، ويعرف كيف يُظهر رغبته وكيف يلعب دور الواسطة التي نحلم بها والتي ستكشف المخلوق الاستثنائي، الذكي والمرح والمثير، الذي يغفو في داخلنا. وسنكتشف لاحقاً أنّ الخيانة قد تحمل في طياتها بعض السحر لكن للشخص الآخر عيوبه أيضاً، كذلك الرجل أو تلك المرأة التي لم نعد نراها، لفرط ما اعتدنا على رؤيتها في حياتنا

اليومية. ظننا أنه (أنها) لا يثير الاهتمام في حين أننا نحن من فقد الاهتمام به.

ماذا عن الحب؟ لا نعلم. ماذا لو كان شيئاً آخر غير هذه الحياة التي بدأها الاثنان باكراً؟ ماذا لو كان أكثر... أقل... أو شيئاً آخر؟ سنفهم لاحقاً، وبعد إجراء المقارنة، وعندما يفوت الأوان، أنّ ما جمعنا مع الزوجة أو الزوج هو الحب فعلاً... وماذا عن أولائك الذين يظنون أنهم «تحرروا»؟ لقد فسُدت العلاقة، ووقع الانفصال، وبدأنا حياة جديدة. وهذا الحل جيد أحياناً لكن لا معنى له أحياناً أخرى لأننا نعيد القصة نفسها من جديد، سواء في سن الأربعين أو في سن العشرين: نلتقي، نشعر بالإعجاب، نشكك، نحب، يمزق أحدنا الآخر، نتعب، نمل، نفترق! وننتقل إلى العلاقة التالية... إلى متى؟ وكم تبدو حزينة بعض النساء وهن يقمن بجردة عاطفية: «في الواقع، لم أبقَ مع رجل لأكثر من خمس سنوات...» وكم هم حزينون بعض الرجال الذين يعجزون عن قول «أحبك» أو عن العيش مع الشريكة الجديدة ويفترضون وعيونهم مغرورقة بالدموع أنهم: «فقدوا القدرة على الحب وكأن قلوبهم نضبت...».

الحب يُبنى، ويمكن أن نتعلّم أن نحب... لكن يبقى أن نحدد الحب، هذا الشعور، هذا الانفعال، هذه الشراكة، هذا التناغم، هذا الانجذاب، هذا السحر وهذا الصدى... إلا أنّ المسألة ليست سهلة! لكن، وبما أنه يتوجب علينا أن نتوافق على تعريف، اختار هذا الكتاب أن يصف الحب بغريزة أو

نزعة الحياة التي يوقظها في داخلنا. عندما نحب، نعيش الحياة بقوة وكأننا نتنفس بعمق. وتصبح الحواس أكثر حدّة، فنسمع وننظر ونتأثر بالكلمات والأشياء. وتصبح الجبال أكثر علواً ويفوح شذى العطور أكثر، وتكتسب الألوان عمقاً أكبر، وتكتسب تلك الأغنية قدرة إيحائية رهيبة ويترك تلامس اليدين أثراً عظيماً! وتظهر تلك الرغبة في احتضان العالم، في الضحك وفي الرقص. الحب ينشّطنا ويدفعنا إلى الأمام. نعم، نحن نحب، وبالتالي نكتسب حيوية أكبر، وتظهر قدرة أكبر على أن نُحب ونُحَب ونشعر بسعادة أكبر. باختصار، تجد الحب مع الشخص الذي يمنحنا الرغبة: الرغبة في أن نعيش، الرغبة في أن نحب، الرغبة في أن نعمل، وأن نتقدّم وأن نحسّن ذاتنا...

أن نحب «دائماً»
لا يعني «طوال الوقت»

هكذا تبدأ معظم الحكايات. ومن ثم... تتكسّر الأجنحة، وتنطفئ جذوة الرغبة. فنعتقد أنّ الحب مات إذ نعتبر بفكرنا المنطقي أنّ للمشاعر بداية ومنتصف طريق ونهاية. في الواقع، نحن اعتدنا أن نقول: «لقد انتهى الأمر!».

إلا أنّ فكرة هذا الكتاب تقوم على أننا إذا ما أحببنا (فعلا) في يوم من الأيام، فيمكن أن نحب دوماً. لماذا؟ لأن أسباب الحب ثابتة لا تتغيّر، فهي كلمات، حركات، وتيرة، حس فكاهة، حياة جنسية تؤثر فينا وتحرّك مشاعرنا وتفتننا. لا يمكن لهذه التصرفات أن تختفي إلا في حال حصول تغيّر جذري.

فحتى في سن الثمانين، تحافظ هذه المرأة أو هذا الرجل على طريقته في تغضين عينيه أو في مواجهة المصاعب أو في التفاعل مع الأحداث أو في النظر إلينا أو في التأثر أو في الضحك أو في عدم الحاجة إلى أحد آخر سوانا. . . هذه الطريقة القادرة على جعلنا نذوب كما في اليوم الأول.

إلا إذا. . . كيف نفسر مسألة أنّ الأمر انتهى؟ لأن هذا صحيح، فلم يعد يثير هذا الشخص أي شعور فينا. في الواقع. . . «أن تحب دائماً» لا يعني أن تحب «طوال الوقت». يمكن لكل حب أن يمر بأوقات عصيبة، أوقات عجاف قد تمتد على ساعتين أو 6 أيام أو 3 أسابيع أو 15 سنة. التقيت في إطار بحثي هذا عدداً من الأزواج المغرمين الذين نسوا بعضهم البعض (أو بالأحرى وضع كل منهم الآخر جانباً) لسنوات، ثم عادوا والتقوا من جديد وكأنهم لم يفترقوا يوماً. كما قابلت أزواجاً فقدوا القدرة على احتمال بعضهم البعض، وافترقوا. وها هم اليوم، وبعد أن تجاوزوا الأربعين، يعيشون معاً بتناغم وانسجام وكأنهم تزوّجوا حديثاً.

ما الذي من شأنه أن يحوّلنا عن الحب؟ أمور عديدة للأسف: الخوف (فالحب جارف، قد يغرقنا ويقلب حياتنا رأساً على عقب! هيا لنهرب منه!)، المصاعب: كثرة المسؤوليات والهموم بحيث نفقد الطاقة اللازمة لنحب، الرغبة في أن نتفرّغ لفننا أو عملنا أو تحدياتنا: وهنا أيضاً لا نجد الوقت اللازم لنحب، لقاء جديد في خضم المصاعب الزوجية: رجل ساحر يجيد الاستماع، فتاة جميلة مغرمة. . . هذا مغرٍ فعلاً! «ألم

أضيّع حياتي سدى؟» «ماذا أفعل في هذا الثنائي الذي يمنعني من. . .» (وهنا يكمن التشخيص الخاطئ). طفل يقلب قدومه الرائع كافة الموازين، الخ. . . إنّ الانتقال من اثنين إلى ثلاثة أشخاص مسألة حساسة لاسيما حين يبهرنا ثنائي الأم والطفل ويمنحنا شعوراً مختلفاً، شعوراً بالاكتفاء، ولو بشكل آنيّ. . .

نعتقد عندئذ أن ثمة نقص في الحب في حين أن النقص يكمن في الاهتمام، إذ ندير ظهرنا لهذا الرجل أو هذه المرأة. فنفقد القدرة على رؤية بعضنا البعض، ولا يسمع أحدنا الآخر ولا يلمس أحدنا الآخر بكل ما لهذه الكلمة من معانٍ، وتظهر لدينا أولويات جديدة. لكن الحب لم يمت بل الرغبة في حب الشريك، وهنا يكمن الفرق. نعم، نشعر برغبة في أن نكون وحيدين (وقد يقول البعض أحراراً) أو في أن نجرّب حظنا في مكان آخر. . .

بالتالي، ليس علينا أن نحافظ على الحب (الذي يمكن أن يبقى إلا في حال وجود سلاح دمار شامل) بقدر ما علينا أن نحافظ على الرغبة في أن نعيش معاً، في أن يثير أحدنا إعجاب الآخر، في أن نتبادل الحديث، في أن نلمس بعضنا البعض، في أن نضحك معاً. . . هذه هي الشعلة الصغيرة التي ينبغي أن نذكي نارها. لكن، كيف يمكن أن نحافظ على دفء هذه الشعلة، وعلى بريقها ونورها وأهمية حفظها في داخلنا؟ وما الذي يمكن أن يطفئها قليلاً أو كثيراً أو إلى غير رجعة؟

للرد على هذا السؤال، يستند هذا الكتاب إلى عشرات المقابلات التي أجريناها مع أزواج مبتدئين يواجهون صعوبات

محددة، وأزواج ارتبطوا منذ زمن وتغلبوا على العقبات والعوائق، أزواج سعيدين بالعيش معاً منذ عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة. كما قابلت أزواجاً أقل سعادة، أزواجاً افترقوا وأخبرونا ما هي العقبات التي اصطدموا بها وتعثروا بسببها والأخطاء التي ارتكبوها. وهذا لا يجعل من كتابي كتاب وصفات يحدد المقادير اللازمة للحفاظ على الزواج، بل هو الكتاب الذي يسمح بأن نقول، انطلاقاً من التجارب، إنّ بعض التصرفات، وطريقة السلوك والكلام والعمل تعزز الثنائي فيما البعض الآخر يُضعفه لا بل يدمره تدريجياً. وبعد حين، بعد أن نبتعد قليلاً، نفهم أن بعض التصرفات تساعد الثنائي في حين أن تصرفات أخرى قد تفسده وتنتهي بأن تدمره. فنصل إلى درجة نفقد فيها القدرة على احتمال بعضنا البعض فعلاً...

استخلصنا من هذه اللقاءات الركائز السبع للسعادة في الزواج، إنما كان بإمكاننا أن نحتفظ بخمسة منها فقط أو أن نجد عشرين. ما من شيء يمنع إطالة اللائحة ومناقشتها بين الزوجين، أو بين الأصدقاء أو بين الأجيال... إنها ركائز سبع نستند إليها لأنها تأخذ بعين الاعتبار متطلباتنا كلها وتشكل نوعاً ما «أسس» السعادة الزوجية الحديثة. ليطمئن كل من يشعر بالإحباط سلفاً، فالنجاح لا يرتبط بكمّ الأمور التي نفعلها بل بطريقة تصرفنا وبسلوكنا وبالروحية التي نتحلى بها. إنّ النجاح في متناول الجميع.

لا بد أنكم أدركتم أنّ هذا الكتاب يؤمن بتلك المغامرة الصعبة إنما الأخاذة التي تحمل اسم الزواج، وبتلك المبادئ

(الركائز السبع) وبتلك التوجيهات الكبرى التي ينبغي ألا تغيب عن ناظرينا. كما يدحض هذا الكتاب الأفكار المسبقة التي تقول «إنّ الزمن كفيل بالقضاء على المشاعر...» أو «إنّ الحب لا يدوم سوى ثلاث سنوات» أو حتى إنّ خيبة الأمل الحقيقية تظهر بعد فترة الغشاوة التي سببها الحب...

وعلى العكس من ذلك، يؤمن كتابنا بأننا نكسب أموراً عديدة مع مرور الزمن: الثقة (التي تحتاج إلى وقت طويل كي نكسبها)، الحميمية (التي تُكتسب تدريجياً)، احترام الآخر كما هو بمخاوفه ونقاط ضعفه، الإعجاب لرؤية هذا الزوج أو الزوجة يتجاوز العقبات والمصاعب بشجاعة، تعزيز أواصر اللحمة لأننا ندرك أننا نستطيع أن نعتمد على الآخر، الحنان والعطف: «في الماضي كانت جميلة وحسب، أما الآن فتجاعيدها... تثير عواطفي!»، السلام: تعلّمنا أن نتصادم أقل، ألا نؤلم بعضنا بفعل خلافات غير مجدية إنما متعبة...

هذا الكتاب يعتمد مقاربة ايجابية فعلاً: عندما نحب بعضنا فعلياً، عندما نحمل مشاعر حقيقية لبعضنا البعض، عندما نحتفل بالحياة وفرح لقاءنا ببعضنا البعض، يستحق الثنائي أن يبقى وأن يدوم طويلاً، ولِمَ لا، إلى الأبد؟

الركيزة الأولى

الرغبة في أن تنجح العلاقة

فقدنا الدعم الاجتماعي والعائلي الذي يبقينا معاً، وتُرك الثنائي الزوجي ليتدبّر أموره وحده. ويبقى تبرير وجوده ومصدر قوته الوحيدان هو الحب. علماً أنّ هذا الشعور هشّ بقدر ما هو عميق، إذ يكفي أن تتراكم الأزمات من دون حلّ، وأن تتكدس الهموم الخارجية، وأن تتكوّم الضغائن وحالات سوء التفاهم أو أن يتسلل حب آخر من بين الثغرات كي تنتابنا أحياناً الرغبة في أن نتخلى عما لدينا. ما الذي يمكن أن يمنع هذا التنازل المتسرّع الذي يندم عليه البعض ويقولون: «يا للخسارة! يا للأسف!»؟

يميل الأزواج أكثر فأكثر إلى الإجابة التالية: يجب أن نرغب في أن تنجح العلاقة، أن نتحلى بالصلابة والثبات، وألا نشكك في خيارنا. كما ينبغي أن نتمتع بالشجاعة والإرادة والرغبة في حل المشاكل تدريجياً. يجب أن نعطي على سبيل المثال الأولوية لزواجنا وأن نقدّمه على العمل، وألا نتورط بدافع التسلية في علاقة أخرى أو مغامرة لا نعلم إلى أين قد تؤدي. باختصار، ينبغي أن نعمل عكس مقولة: «نحن معاً اليوم

ولنترك الغد للغد.» علينا أن ننظر إلى حياتنا كثنائي وكأنها أحد التحديات الكبرى، أحد أهداف حياتنا الكبرى، هدف يُحدد بدقة وبسرعة ليستعيد الثنائي الدعامة التي فقدها. لكن لا تظنوا أن «الرغبة في...» تُعيق الحب وتُثقله، وتحوّل الحياة إلى حكم بالأشغال الشاقة، بل على العكس من ذلك إذ ينبغي أن نمدّ الثنائي الذي نشكّله بالطموحات والمشاريع الرائعة.

أمور كثيرة تبعدنا عن العلاقة الزوجية اليوم، ويمكننا حتى أن نقول أموراً غريبة لا تُصدَّق كنمط العيش الحديث، والمتطلّب والضاغط نفسياً. كما يمكننا أن نضيف إلى اللائحة الأولاد الذين يستنزفون جزءاً كبيراً من اهتمامنا (إنهم كنزنا) ومن طاقتنا فنحن نريدهم مثاليين. ويضاف إلى ذلك التركيبة الذهنية السلبية أحياناً، والنقّادة للغاية، والإرث الثقافي للرجال الذين اعتادوا أن يتلقّوا من النساء أكثر من أن يعطوا، والإرث «الديني» الذي يحذّر من السعادة «الأنانية» ويشجّع الإحساس بالواجب أكثر من الإحساس بالمتعة. ويُعتبر «الاستمتاع بأي ثمن» ردّ فعل معاكس على هذا الإرث الأخير. وأخيراً، ثمة دور يلعبه تعايش غريزة الحياة وغريزة الموت في داخل كل واحد منا، غريزتان تدفعاننا إلى البناء والتدمير، إلى إبقاء الثنائي متحداً وإلى تدمير الحب لأنه يخيفنا، لأنه يجعلنا تابعين، لأننا لا نتحكّم به ولا نفهمه ولأنه يلهينا عن أمور أخرى أهم في نظرنا، أمور نود أن نجعلها من أولوياتنا.

ليكن الإيمان خطوتنا الأولى!

يتأثر حب الأنا، سلباً، ويمحو وجودها أنا أخرى هي أنا الشريك. نحن نريد أن نكون صادقين مع ذاتنا وأوفياء لها فعلاً، لكن لا وجود لوحدة ساحرة تضمن التفتّح والتألق من جهة والثنائي يُلزمنا وينغّص علينا حياتنا من جهة أخرى. اسألوا الأشخاص الذين يعيشون وحدهم كم يزعجهم أن يحجزوا غرفة مفردة، ألا يجدوا من يروون له ما شهده يومهم، أن ينتظروا رسالة أو اتصال لا يرد لأن الآخرين يعيشون ضمن ثنائي...

باختصار، الحب وصورته في حالة سيئة. كيف يمكن أن نشكّل ثنائياً والشك ملتصق بقلوبنا، ونحن نفكّر: «اليوم تسير الأمور على ما يرام، لكن المسألة ستنتهي في الغد فما من شيء يدوم...»؟

لا يمكننا أن نبذل من ذاتنا في مثل هذه الظروف، وأن نستسلم، وأن ننطلق في هذه المغامرة الجميلة فيما الخوف يعتصرنا من الداخل ويمزّقنا. تشكّل هذه الهشاشة العاطفية مصدر العديد من حالات الانفصال، إذ نستبق الأمور وننفصل لأننا سنفعل ذلك حتماً. تروي صوفيا التي تبلغ من العمر 22 سنة: «قال لي شاب يحبني: أعلم أن قصتنا ستنتهي لذا أفضل أن نضع لها حداً على الفور»... وقد غنى غينسبورغ «اهرب من السعادة خوفاً من أن تضيع!».

يكشف ازدياد عدد حالات الطلاق الكثير! ويشارك الأخصائيون في اللعبة: فيرى أخصائيو الأنسجة والخلايا

العصبية أنّ الحب لا يدوم سوى ثلاث سنوات؛ تليها عمليات بناء (وهو تعبير مثير بقدر عبارة حجر الزاوية في قطاع البناء والأشغال العامة). ويؤكد بعض علماء النفس الاجتماعي، الدقيقين بقدر منجّم يقرأ لنا طالعنا: «نصبح جاهزين «فعلياً» مع قصة الحب الرابعة!».

ويطل الفكر الاستهلاكي برأسه ويسوّق لنا حلاً مثالياً: مغامرات من أجل الجنس، والد من أجل الأولاد، صديق طفولة من أجل البوح بمكنونات القلب والأسرار، حبيب سابق أو زوج سابق يبقى في حياتنا حتى الممات، زميل للنزهات والسهرات، الخ... فيصوّر لنا الحب كعدّة نحملها معنا في حين أن سحر الحب وجماله وجاذبيته تقوم على أن نحب شخصاً ما قلباً وقالباً، بمزاياه وعيوبه... ونصل أخيراً إلى رأي الأطباء النفسيين: «في بادئ الأمر نحلّل الوضع ونضفي عليه طابع المثالية والكمال لتأتي لاحقاً مرحلة خيبة الأمل وسقوط صورة الكمال...». تُظهر الحياة اليومية عدم صحة هذه الاستنتاجات التي لا تضيف شيئاً إلى الثنائي.

كما أنّ الأزواج الذين يعيشون معاً منذ أمد بعيد يعبّرون عن مللهم من الحياة الزوجية: «نحن متزوجان منذ ثلاثين سنة لكننا نعيش «كل يوم بيومه» ولا نعلم إن كنا سنبقى معاً في الغد». وتضرّ بنا أيضاً حكايات الصديقات اللواتي يروين لنا قصص حياتهن الرائعة كنساء عازبات، منفصلات أو مطلقات (ويتجنّبن ذكر الليالي التي يمضينها في البكاء في أسرّتهن) أو قصص الصديقات المتزوجات اللواتي يفضّلن أن يثرن حسدنا

بدلاً من شفقتنا فيتحدثن عن الأسطورة الزوجية ليجعلننا نصدّق أنّ حياتهن سارة وتخلو من المشاكل والصعاب... لعل الحياة سارة لدى البعض، لكن إلى ماذا وإلى من يعود الفضل في ذلك؟ إلى أولائك الذين يراعون سعادتهم وكأنها حظ نزل عليهم من السماء أو جوهرة نادرة حصلوا عليها. إنّ الفكر البنّاء يقضي بأن نفكّر كما يلي:

زواجنا هو ثمرة ما نفعله به. ما من حتمية أو جبرية في علاقة تربط بين اثنين بل خيارات تذهب في اتجاه الحب، وأفعال وأقوال تذهب في الاتجاه المعاكس.

يجب أن نؤمن بزواجنا اليوم وأن نرغب فيه فعلياً. دعونا نعود قليلاً إلى الوراء لنقوّم التغييرات ونبرر ضرورة إظهار إرادة أقوى. دعونا نعود إلى عهد أسلافنا القدامى، إلى عهد جدات والداتنا. حينذاك، كانت اللقاءات قصيرة تليها الخطوبة فالزواج. كان القدر مرسوماً ومحدداً. ويكون الزواج في السراء والضراء ولا مكان فيه للطلاق. لا بد من أن نشير هنا إلى أنّ العادات الاجتماعية والدين والأخلاق أي العرف الاجتماعي بالمعنى الواسع للعبارة، يتدخّل ويعمل على مساندة هذا الرباط المقدّس وعلى... منع أي علاقات أخرى.

إذا تأملنا الرسوم التي تمثّل أجدادنا، للاحظنا على الفور أنّ التفتّح والتألق لم يكونا موجودين في حياتهم. هل كانوا

مكبوتين؟ نعم بالتأكيد إنما من دون أن يدركوا ذلك. وما كان الواقع ليتغير حتى لو أدركوا ذلك، فرباط الزواج لا ينفصم باسم الأنا. كان المرء يكرّس نفسه للعائلة، والمجتمع والوطن. والاهتمام بالراحة الشخصية كانت لتثير الابتسام. يجب على الأنا ويا للعار أن تصمت! بالتالي، كانوا يعانون ويتقبّلون ويحتملون بفضل الصلاة، والنميمة التي تنفّس المكبوتات، والقصص العاطفية.

التمسّك بالثنائي

و بالمقارنة، يُعتبر القرن الواحد والعشرين المولع بالسعادة والحرية متنفساً! يا له من تقدُّم أن نتمكن من أن نُحلّ أنفسنا من أي ارتباط إذا ما أخطأنا الاختيار والحب، ويا لها من متعة أن نعمل مع زملاء من رجال ونساء! وأن نتخلص (تقريباً) من هذا الخلط بين المتعة والخطيئة الذي رافق الأجيال السابقة ووتّر حياتها. أما ذاتنا فاتخذت أهمية تذكرنا بقصة الضفدع الذي أراد أن يصبح بحجم البقرة... لكننا في نهاية الأمر مهمون، وموجودون ويمكن لهذه الذات أن تتطلب أو أن تطالب أو أن تجد ما يناسبها ويريحها على أقل تقدير.

بالتالي، لقد كسبنا على صعيد الحرية وتفتّح الذات وتألقها. لكن هذا سلاح ذو حدّين، إذ لم يعد الثنائي يسير على سكة محددة، ويمكن لعربته الصغيرة أن تنقلب في أي لحظة، أو أن تغيّر اتجاهها أو أن تتخلى عن آلة التوجيه... ولن يسارع أحد لمساعدة الطاقم وإعادة التوازن إليه، إذ لم نعد

ندرك جيداً أين التوازن. ماذا عن الثنائي؟ الأمر يعتمد على الأشخاص. الأمر يعتمد على الطرف الآخر. لم يعد أحد يقرر بالنيابة عن الآخرين، وهذا أفضل، من ناحية... أصبح الأزواج أكثر حرية في تنظيم حياتهم الزوجية: ومهما كان الخيار، لن يصدر عليهم أحد أي أحكام أو أي عقوبات...

إلا أن الثنائي أصبح أكثر هشاشة، في غياب أيّ دعم اجتماعي، وأيّ قدسيّة لتعزيز الروابط. لم يعد الثنائي يعتمد إلا على الحب، هذا الشعور الذي نعلم أنه نزويّ، متقلّب، ميّال إلى النسيان في زمن الأزمات أو حين يحلّ محله حب آخر نظنه أكثر تألقاً وإشراقاً.

بالتالي، لا بد من التحلّي بالإرادة كي ينجح الثنائي في زواجه. وفي حين كان يكفي في الماضي أن يترك الزوجان الأحداث تجرفهما، لا بد من أن يرغب الطرفان اليوم في أن يكونا سعيدين معاً، وأن يجعلا من هذه السعادة هدفاً رسمياً، وأن يتحليا بالذكاء والصلابة. فإذا لم نتمسّك بقوة بعجلة القيادة هذه، سيتعرّض المركب ـ الزواج للكثير من المخاطر التي تضعفه بسهولة لاسيما وأنّ ما من شيء يمنع أحد الطرفين من النزول على أيّ رصيف. لهذا، نسمع مقولة أنه ينبغي «العمل» على الزواج، وهي مقولة محقّة وإن كانت اللفظة غير دقيقة.

سر الزواج الذي يدوم

في ما يلي أحجية صغيرة تهكمية: ما هو القاسم المشترك الوحيد بين الزيجات التي تدوم؟

- الحب؟ راقبوا بعض الأزواج الجالسين في المطعم: ليس لديهم ما يقولونه لبعضهم البعض، ولا أيّ كلمة أو نظرة، يجلسون أمام الحساء البارد و... مع حواسهم وأحاسيسهم الفاترة. الحب؟ لا!

- التفاهم؟ إذا ما صدّقنا ملايين النساء اللواتي يتعرضن للضرب ويبقين مع رجالهم العنيفين لأسباب معقدة ومتناقضة. التفاهم، لا!

- التعاون والتعاضد؟ عندما نرى الجارة الساكنة في الطابق الخامس تمر مع طفلها الرضيع في عربته، وابنتها الصغيرة متمسكة بثوبها فيما هي تحمل على كتفها كيس المؤن، ورزمة المياه المعدنية في اليد اليمنى... التعاون، لا.

حسناً، لم تجدوا الحل؟ إنّ القاسم المشترك الوحيد بين الزيجات التي تدوم هو الرغبة في أن تدوم إلى الأبد. وكلما ازدادت رغبة الثنائي في النجاح كلما أصبح الزواج أكثر قوة وتماسكاً...

لكن دعونا نترك الناحية التهكمية لنراقب أزواجاً سعداء، أزواجاً أسطوريين، متفتحين ومنذ زمن بعيد، بحيث شكّلوا نموذجاً... يكاد يكون مزعجاً من حيث كماله. أتعلمون ما الفرق بينهم وبيننا؟ إنه الثبات في التزامهم، ثبات يدفعهم لقول: «هذا هو، هذا هي». لم يخطر لهم يوماً (أو لفترة لا تتعدى الثواني) أن ينفصلوا، أن يبحثوا عن علاقة جديدة في مكان آخر، أن ينسحبوا من الزواج بشكل عام ليعيش كل واحد حياته وحده، حراً، أو مع شخص آخر. أخيراً، لا يشغل هؤلاء الأزواج سوى فكرة واحدة: هما وسعادتهما، سعادة لا يريانها خارج الثنائي الذي يشكلانه، الآن وإلى الأبد.

حذار عارض «حبل المطاط»

«العمل» على إنجاح الزواج، في الواقع، المسألة ليست مسألة عمل بقدر ما هي تنبّه لعارض الحبل المطاطي هذا الذي يحكم الحب. فالزوجان لا يحبان بعضهما البعض 24 ساعة على 24، وليس بالزخم نفسه طوال الوقت. ومن الملفت أن نرى قصص حب كبرى تمرّ بفترات هبوط وفراغ، فترات أزمة لا بل نسيان. عدم رغبة، وقت غير مناسب، أولويات أخرى، الكثير من سوء التفاهم... أمور أخرى نعيشها، نفكر فيها، نُغرم ثم نشعر وكأننا فقدنا هذا الغرام، ويسلك كل واحد منا طريقه الخاص...

قد لا يفكّر روميو وجوليت اليوم في بعضهما البعض، وينتقلان إلى أمور أخرى وربما إلى قصص حب جديدة، مهما بدا هذا الكلام لا يُصدّق. تغطي طبقات جديدة من الحياة تأجج المشاعر و... بعد عشر، عشرين وربما ثلاثين سنة، تعود هذه المشاعر للظهور مجدداً وبالزخم نفسه، وكأن الزوجين لم ينفصلا أبداً. فالحب القوي نادر ويصعب إطفاء جذوته بقدر ما يسهل إفساده وتخريبه.

يصعب إطفاء جذوته لأنه تطابق وانسجام مع كائن آخر. شيء ما في هذا الرجل أو هذه المرأة يسحرنا. إنه افتتان جسدي، صوت، طريقة في قول الأمور وعيشها تجعلنا نضعف دوماً أمام صاحبها. ويسهل إفساد الحب وتخريبه لأن الحياة الشخصية تنادينا، لأن الآخر الذي يفتقر أحياناً إلى المزاج، إلى

ردود الأفعال، والرغبات، والأحلام، والأولويات التي نريدها، يعرقلنا ويزعجنا ولأن الحب الحقيقي، الحب القوي خصوصاً، يثير فينا المخاوف، الخوف من الاعتماد على الآخر، الخشية من تخليه عنا، من سيطرته علينا ما يدفعنا للدفاع عن أنفسنا.

باختصار، يمر الزوجان بلحظات لا ينفصلان فيها عن بعضهما البعض ولحظات أخرى يخبو فيها حبهما (قليلاً أو كثيراً). هذا هو عارض الحبل المطاطي، حبل يتألف من كمية من الألياف الصغيرة التي نسميها حباً. وتتدخّل عناصر داخلية أو خارجية لتباعد بيننا، ويسلك كل واحد منا اتجاهاً مختلفاً، ونشدّ، نشدّ على الحبل لكن... نشعر بالخطر فنعود ونتقارب ونتلاقى ويعود الحبل المطاطي إلى شكله الأول والأساسي. ونستعيد الحب بزخمه السابق، إلى أن تبدأ الجولة المقبلة... إلا إذا بالغنا في الشدّ (خيبات أمل، وأفعال مؤذية، وعذابات كثيرة...). فكثرة الشد تؤدي إلى تمدد المطاط وتراخيه بحيث لا نجد ما يقرّبنا من بعضنا من جديد.

يجب أن ندرك حركة الذهاب والإياب هذه لئلا نشعر بذنب عظيم عندما يتراجع حبنا قليلاً وكي نتنبّه لعلامات ابتعاد الشريك. نشعر به أكثر برودة، أكثر تباعداً وأقل حنواً... وبدلاً من أن نتبع سياسة النعامة فندفن رأسنا في الرمال ونقول إنها مرحلة وستمر، ينبغي أن نقول «حذار، فالخيوط قد تنقطع إذا ما بالغنا في الشدّ». وهكذا، نفقد الشعور بأن الشريك «حق مكتسب» لنا (وهذا ممتاز للحب). فإدراكنا لإمكانية أن نفقده، لإمكانية أن يتخلى عنا، يجعلنا نتنبه لمسألة التباعد، والسخط

والغيظ، والضغينة ونسعى لئلا تحل هذه المشاعر بيننا... علماً أنّ عدم مبالاتنا نحن وشعورنا بفقدان الحب يثيران الذعر أكثر: ماذا لو أفسدنا الأمور؟

يبتعد الأزواج المستقلون كلهم عن بعضهم البعض كي يقوم كل واحد بعمله، ويقابل أصدقاءه وينهي ما يتوجّب عليه. لكنهم يملكون ما يشبه البوصلة الداخلية التي تعلمهم بأنّ الوقت حان كي يتقاربوا قبل الوصول إلى الأزمة. تقول ميلاني وهي رسامة موضة: «عندما أعمل، أرفض بعض النقاشات. أشعر بالتشوّش، وأمر بلحظات لا أرغب فيها في المشاركة. هو أيضاً يصعب التواصل معه في بعض الأوقات. لكننا نعود ونركز على العلاقة، فنمضي مزيداً من الوقت معاً، ونتشارك أكثر في المساحة الجغرافية نفسها فضلاً عن العلاقات العائلية والصداقات. نرضى بأن نضيّع الوقت معاً. ونخطط لمشاريع مشتركة: المنزل، السفر، الأعمال، السينما... من المهم أن نكون اثنين في مثل هذه المشاريع. نحن أشبه بخليتين تتحدان فجأة وتصبحان خلية أحادية في الجسم. من الرائع أن نمر بهاتين المرحلتين».

نعم، من الرائع أن نتلاقى وأن يكون لدينا كم من الأخبار نرويه للآخر عما جرى معنا خلال فترات انقطاع التواصل. نعود من هذه الفترات أكثر غنى، إنما مختلفين أيضاً، متغيّرين حيث يخرج كل واحد منا من قوقعة مختلفة. لكن الخطر يكمن في أن يغيب أحدنا عن الآخر، أن نصبح غريبين بعض الشيء، وفي ألا نحدد مدى التغيير، وألا نكون في فترة مرحلية...

تسمح معرفة عارض الحبل المطاطي بتحديد ما هو «سيء جداً» لزواجنا. وتختلف الأجوبة من ثنائي إلى آخر، فالبعد الجغرافي سيء بالنسبة إلى البعض لأن البعيد عن العين بعيد عن القلب فيما لا يحب البعض الآخر بعضه بشدة إلا عبر البريد أو الهاتف: يشتاق الواحد إلى الآخر كثيراً! ويرى البعض أيضاً أنّ هذا العارض يلعب دوراً عندما لا يمارسون الحب بما يكفي، فالبعد الجسدي يؤدي بشكل شبه آلي إلى تباعدٍ روحي. في الواقع، سرعان ما يدق جرس الإنذار على شكل مشادات وشجارات تجد ذرائع أخرى طبعاً لتقع (هذه الأغراض التي تتركها خلفك!... ها قد نسيت مجدداً أن... لم تفعل كذا...!)

وأحياناً، يتسبب العمل بالبعد. ينشغل الاثنان بالعمل إلى حد أن السماء قد تسقط على الأرض في المنزل من دون أن يلاحظا شيئاً. تقتصر الحوارات بينهما على تحية الصباح والمساء، وبالكاد يلتقيان... قد تفضي أوضاع أخرى إلى بداية ضياع الحب: الزيارات الطويلة إلى الأسرة حيث يستعيد الشريك عادات الولد العاجز عن قول كلمة لا لأمه أو أبيه، هذه العادة التي لا تُحتمل (وتجعلك بالتالي تفقد من إعجابك به)، النزهات الإلزامية مع الأولاد بعد ظهر العطلة حيث نحاول أن نلعب دور الأهل الصالحين، من دون أن نرغب في ذلك، فنشعر بأننا متورطون في حياة عائلية وبالتالي زوجية ليست لنا.

عند عرض هذه الأوضاع الحساسة كلها، نرى أن حلولها متوفرة وسنوردها من دون ترتيب محدد: خذا عطلة معاً، لا

تكثرا من زيارة أهلك أو أهله، كفّا عن القيام بالنزهات العائلية الروتينية والإلزامية، خصصا بعض الوقت للملاطفة والمداعبة (هذا شرط أساسي)، ارفض أو ارفضي هذا المنصب الذي يتطلب منك السفر إلى أقاصي الدنيا. أو على العكس من ذلك، افترقا من حين إلى آخر لأننا نختنق مع الوقت بفعل البقاء معاً طيلة الوقت، الخ...

ثمة مبادئ وقائية أو إجراءات احترازية لتجنّب ارتخاء الروابط وانحلالها: تجنبوا الأوضاع التي تنطوي على مخاطر، لا تقعوا في الأفخاخ التي تضعها الحياة في طريقنا... وثمة سبل لشد الأواصر والصلات حين تشعر بأنها تنحلّ. إنها سبل مزعجة لكنها فعّالة أحياناً: النزاع... الذي يُفهم كتعبير عن حاجة ويُفسّر على أنه دعوة للتقارب الضروري. كما أنّ هناك سبلاً سارة أكثر: الملاطفة والمداعبة، تبادل الحديث، تذكر اللحظات الحلوة وعيشها من جديد، الضحك والتفكير في كل ما بنيناه معاً...

لِمَ نبقى معاً؟

قد تدوم العلاقة الزوجية طبعاً إذا ما تركناها لذاتها من دون أن نعتني بها، لكن كيف سيكون حالها؟ أحياناً، تدوم العلاقة على الطريقة الكئيبة، العفيفة والتقليدية. لور متزوجة من بيارو منذ ما يقارب الأربعين عاماً ونتساءل ما الذي يبقيهما معاً، فليس لديهما ما يقولانه لبعضهما البعض وليس لديهما أي نشاطات مشتركة. ولم يكونا يوماً سعيدين على الصعيد

الجنسي: «أداؤه سيء في السرير. أعتقد أنه مخنّث قليلاً لكنه لا يدرك ذلك. الانسجام والمشاركة معدومان. لعب كلٌ واحد منا دوره، أنا الفتاة الطيبة وهو الفتى الطيب. لم تعلُ نبرتنا يوماً. ما المشكلة إذن؟ عندما يغيب الانسجام، تسود التقليدية، وهذا النوع من العلاقة ثقيل بشكل مريع. أشعر بأني اختنق... وأبقى. أجد نفسي عاجزة عن هجره. إنّ لطفه الكاذب كابوس، وأقول كاذب لأنه يستخدمه كسلاح ليبقيني معه. كانت العلاقة خاطئة منذ البداية تقريباً، لكني لطالما وجدت ذرائع وحججاً لأبقى: منذ عشرين عاماً، كانت ابنتي صغيرة، وسأنتظر حتى تبلغ العشرين من عمرها. في هذه الأثناء اشترينا منزلاً، فقلت لنفسي: لننهي المنزل ونرى بعدها. انتهى المنزل وفكّرت في المال. سأجد صعوبة في العيش وحدي. بعدئذ، حصلت على إرث وها أنا أقول لنفسي: «هل جننت؟ ما من أحد يهجر منزله في مثل سنك!».

في الواقع، من السهل أن تدوم العلاقة إذ يكفي أن ندع الأيام تتوالى وتمر وأن نجد الذرائع لنستمر حتى اليوم التالي. ويقول الأزواج الذين بقوا طويلاً معاً، سواء أكانوا سعداء أم تعساء: لم نلحظ مرور الوقت... نعم، إنما كيف مرّ هذا الوقت؟ عندما نستمع إلى لور، لا يمكننا إلا أن نقول: ليس كحياتها بالتأكيد! علماً أن صديقاتها نصحنها، ووبخنها ووعظنها، كما أثرن لديها الشعور بالذنب كلما تحدّثت عن هجر الرجل الأكثر إثارة للملل في الكون: «ما الذي تريدينه؟ لِمَ تبحثين عن التعقيدات؟ لديك كل شيء!» ما معنى «كل شيء»؟ منزل جميل وسيارة مجهّزة وحديثة وزوج لطيف؟ لكن

هذه ليست مكوّنات العلاقة بين اثنين...

ما يكوّن الثنائي هو الضحكات والتبادلات واغتناء الواحد من الآخر والتسويات والشجارات أحياناً والمصالحات التي يُفضّل أن تكون على الوسادة...

لحسن الحظ أننا غالباً ما نصبح أكثر دينامية ونشاطاً وحياةً في الأزمات التي تجعلنا نقول «حذار! دعونا نتوقف هنا، لنبقَ معاً». هنا، ما من علاقات خانقة ينزوي فيها كل واحد. هذا ليس زواج عقل يشعر فيه كلّ من الزوجين أنه يلعب دوراً ما (لحسن الحظ أنّ عدد هذه الزيجات يتراجع)، فزيجات اليوم تقوم على قواسم مشتركة وعلى أسباب للبقاء معاً. ماذا عن الحب؟ نعم، بالتأكيد. في الواقع، تمر الزيجات بشكل خاص بمراحل عسر ويسر، وبفترات تقارب وتباعد، ولحظات تلاحم وانفصال تام...

دعنا نبقى معاً

غالباً ما يصلان إلى حافة الهوّة، ويتحضّران لهجر بعضهما البعض لكن أحد المنقذَيْن يمسك بالآخر من عنقه ويحدد للثنائي هدفاً قصير الأمد: «دعنا أو دعينا نبقى معاً ولا نفترق!». نعلم أنّ هذا الطموح المتشائم والقصير الأمد لن يحول دون حصول أزمات أخرى في المستقبل. لا نستخلص

عبراً من المشاكل والصعوبات، ونعيد الكرّة: يعيش كل واحد في زاويته، يهتم بشؤونه، يتحرك الأنا من دون الأنت لتهبّ العاصفة فجأة. والطرف الذي يشعر بأنه مهمل يحتجّ، يعترض، يطالب، ينتقد، يبكي... وكأنه يقول بطريقة ما: «أنا هنا، لا تنسني». ويسمع الطرف الآخر هذه الصيحة في حال كان الحب يجمعهما، فيتقاربان ويواسي أحدهما الآخر. نعم، لا تقلق، نحن معاً، سوياً. أنا أحبك وأفكر فيك.

لكن، ولسوء الحظ، يكفي أن يحصل ظرف طارئ، أن نضطر لإنهاء ملف ضروري ومعجّل، أن نتأخر في وضع اللمسات الأخيرة على مرافعة، أن نخضع لرب عمل صارم أو أن نشعر بأنّ وظيفتنا مهددة لكي يدق جرس الإنذار، وتتزايد النزاعات. وقد يمرّ شخص آخر يبدي استعداداً للاستماع والتفهّم والتعاطف، ويلوح في الأفق حبّ جديد. وهكذا، يمكن أن «يفوّت» أحدنا الآخر أحياناً ولأسباب تافهة! إنها مسألة توقيت وحسب.

في السابق، كانت الروابط الاجتماعية تشكّل حاجزاً. كان الزواج يمنع الطيش ويرفضه ويحول دون أي انفصال سريع جداً. لكننا اليوم سرعان ما نذهب بكل ما نملك. يكفي أن تحصل أزمة خطرة وأن نشهد فاعلية كبرى في ترتيب الانفصال ليحصل. و... يبقى الحب لكن المشاكل تؤثر سلباً في حكمنا على الأمور: سننفصل «لنفكّر». ننفصل من دون أن نفكّر. في الغد ستمكّن من التفكير بشكل أوضح. وهكذا، نخطو الخطوة ويصبح من الصعب أن نعود إلى الوراء. أحد الطرفين يريد

الانفصال والآخر لا يرغب في ذلك. أحدهما يريد الاستمرار والآخر لا يتمسك بالعلاقة... حسناً، لم نعد نعلم، سنرى في الغد. ويحل الغد لكننا لم نعد نرغب في أن نتعذب، وفي أن نعيد الكرّة. لم يعد لدينا الطاقة اللازمة لنحارب من جديد ولننقذ هذا الحب المشبع بذكريات مؤلمة وصعبة أكثر منه بلحظات حلوة وسعيدة.

تعيش جولي مع توماس منذ خمس سنوات. وكانت هذه الشقراء الرائعة التي تبلغ الأربعين من العمر قد عاشت تجارب عديدة! لكنها تعلّقت قلباً وقالباً بتوماس لسبب لا تعرفه. وطرقت البطالة باب الثنائي، ففقدا الشعور بالمتعة وغابت الحميمية عن العلاقة ووجدا صعوبة في أن يشعرا بالرغبة وفي أن يتحدثا عن نفسيهما لاسيما وأنّ الشعور بالفشل ساد في المنزل. أزمة في العمل أفضت إلى أزمة في الحياة الزوجية. وكأن هذا لا يكفي، أضيفت إلى الباقة مصيبة أخرى. وقع شقيق جولي صريع مرض خطير، فأحضرته إلى منزلها لتعتني به وبدأت رحلة العلاج، والأطباء، والممرضات، وسيارات الإسعاف، والذهاب والإياب إلى المستشفى، والفحوصات، والانتظار... فانهارت أعصابها. «كان توماس يستيقظ باكراً ويوقظني. وكنت لا أحتمل الاستيقاظ إن لم أنم لثماني ساعات. كنت ضعيفة، هستيرية، مرهقة، أترنح ولا أفلح في أي عمل. ولم أعد أحتمله، فإذا سمعته يتنفس بصوت عالٍ شعرت بأني قادرة على قتله. ولم يكن للأمر علاقة به بل بخوفي وقلقي. وطلبت منه الرحيل، فعثر له أحد أصدقائه على

شقة صغيرة. حصل هذا بسرعة، بسرعة فائقة. وهكذا، اقترفت أكبر حماقة في حياتي».

يُعتبر البقاء معاً هدفاً هشاً وضعيفاً، لاسيما حين يقف الخطر في المرصاد وتهب العاصفة على العلاقة إذ نفقد القدرة على التحكّم بالدفة ويتمايل المركب ذات يمين وذات يسار. وأحياناً، يغرق المركب كما حصل مع توماس وجولي. ويصبح الغرق أسهل عندما يكون الطرفان مستقلّين مادياً... ما يُعتبر نعمة ونقمة في الوقت عينه، فإمكانية الانفصال تصبح أسهل، ولا تتطلب أكثر من قرار يؤخذ على عجل وفي لحظة غضب أو بسبب خطأ صغير في التشخيص.

نفقد الإيمان بالحب عندما تقسو علينا الحياة: مرض، بطالة، عدم شعور بالمتعة، عمل ممل، عدم تفتّح.

كم هو جميل أن نتمكّن من تحديد المذنب: الطرف الآخر الذي خيّب أملنا ولم يعد يقدّم لنا الحياة الجميلة... فمع المذنب يأتي الحل، أي الانفصال الذي يُنظر إليه كولادة جديدة. نعم، هذا الانفصال يُنشّطنا، ويفتح لنا الآفاق، ويسمح لنا بلقاءات وبأن نحيا ونكون!.

الرغبة في أن يحيا الزواج

هذه الأهداف كلها: «لنشد الحبل المطاطي»، «لنبقى معاً ولا نفترق...» مفيدة إذ تحول دون حصول انفصال قد نندم عليه. لكن هل تؤسس لحياة سعيدة؟ هل تصنع أزواجاً غاية في الانسجام إلى حدّ أن شيئاً لا يفرّقهم؟

الرغبة في أن ينجح الزواج أمر أساسي ومنشّط أصلاً، فهذه الفكرة تُسهم في تحديد السكة التي نفتقر إليها اليوم وتمنح الزواج مستقبلاً، درباً يسلكه. وتفترض أيضاً هدفاً لن يغيب عن ناظرينا ونتجاهله عند استيقاظنا في الصباح أو أثناء النهار حين نجري اتصالاً لنرى كيف تسير الأمور في المكتب، أو في المنزل أو في الوكالة أو في المتجر أو في الورشة...

إلا أننا نستطيع أن نبذل جهداً أكبر إذا أردنا أن تكون العلاقة أكثر غنى وحيوية لنا، للطرف الآخر، للاثنين معاً. يساور كافة الأزواج السعداء الذين قابلناهم من أجل هذا الكتاب شعور بأنهم يتقدمون، وبأن أحدهم ينشّط الآخر، ويثير لديه الرغبة في الخروج، في ممارسة الحب، في التقدّم في عمله، في إنجاب الأطفال، في ترتيب المنزل، في الركض، والطيران، وعيش المغامرات، وفي زرع الورود وفي الإبداع والضحك... حتى في سن الثمانين. ولا تسود هذه الحماسة طيلة أيام السنة طبعاً لكن هذا هو الوضع العام في مجمل الأيام، فقد اتفقوا على أن يوجدوا معاً جواً لا يخلو من الحياة والحيوية في مقابل كل ما هو حزين، ساكن، كئيب، متشابه

دوماً، مُسنّ قبل الأوان، من دون مشاريع، من دون آفاق مستقبلية، من دون رغبة...

إذا ما قرأنا بين السطور في قصة الأزواج فهذا ما نجده في حالات الهجر: طرف يريد أن يعيش ويجعل الزواج يعيش فيما يواجهه الطرف الآخر بالرفض. طرف يرفض الحياة نفسها (حالة اكتئاب شديد) أو العيش مع الشريك لأنه يفضّل القيام بمشاريع فردية، فردية وحسب كالعمل أو كرة القدم أو السعي خلف وهم.

نجد شيئاً من الأنانية في الزيجات السعيدة، لا بل أحلام تدور حول أماكن أخرى أو أشخاص آخرين، لكننا نجد أيضاً حياة مشتركة: حفلات وأعياد، لقاءات عائلية، مشاريع سفر، مداعبات، أصدقاء، أمسيات لا تفوّت أمام شاشة التلفزيون، نزهات، نقاشات وحوارات عن... الحياة السياسية، حياة الآخرين، الحياة الشخصية التي تعوّض عن المشاكل والضغوطات والملل (الموجود أيضاً)، الاختلافات والخلافات (لأن الآخر يصبح في وقت ما مزعجاً لأنه... شخص آخر). لكن، طالما أنّ الحياة مستمرة، فسيتمكّن المركب من المقاومة ولن يغرق حتى وإن هبّت عليه عاصفة. وبما أننا معاً في السرّاء فستتمكّن من البقاء معاً في الضراء. على أي حال، سنكون محصنين بشكل أفضل.

دعونا نستمع إلى الفرق بين الأزواج الذين يفتقرون الى أيّ طموحات ويكتفون بمجرد البقاء معاً والأزواج الذين يعيشون بسعادة معاً. لنبدأ بالفريق الأول: «لم يكن للحياة أي طعم.

كنا نأكل وننام جيداً لكن ما من حوار أو تفاعل. كانت الحياة باهتة، لا طعم لها ولا لون. كنت أحضّر لها المفاجآت، وأصطحبها في رحلات سفر، وأحمل لها الهدايا، فتقول إنّ هذا لطف مني وينتهي الأمر عند هذا الحد لنعود إلى سابق عهدنا». هذا ما رواه برنوا الذي هجر منذ ذاك الحين زوجته. وينطبق هذا على كاترين التي تهجر رجالها دوماً وللسبب نفسه: «إنهم متمسكون براحتهم وطمأنينتهم وهدوءهم في حين أني متمسكة بالتقدّم في حياتي. فالعلاقة التي تغفو، علاقة تموت برأيي. أرغب في رجل يغذي روحي، فأنا أملّ بعد حين. شعرت مع زوجي الأخير بأني أعود إلى الوراء، وبأني أذوي! ففررت منه...».

إنما، حتى أولائك الذين يعيشون «فعلاً» يهجرون بعضهم البعض أحياناً لكنهم «يعضّون أصابعهم ندماً» كما هو حال فرجيل البالغ من العمر 45 سنة والذي ترك زوجته بعد 19 سنة من الحياة المشتركة. «كانت تنشّطني وتحفّزني على كافة المستويات: المهنية والعاطفية. كنت بنّاءً مندفعاً: شركات، أطفال (3)، عشرات المشاريع في آنٍ معاً. كنت في حركة دائمة ولم أشعر معها بالملل يوماً إذ اعتادت أن تحفّزني، وتشجّعني وتشاركني: سفر، منزل، عطلة... وكنا قادرين على أن نتحدّث في كافة المسائل».

هل النساء المزعجات على حق؟

يُقال أحياناً إنّ النساء متطلبات للغاية، وإنهن يبالغن في طلباتهن. كما يُقال إنهن مزعجات ما يدفع الرجال إلى الرحيل بعد أن يطفح بهم الكيل! ويُطلب منهم ما يفوق طاقتهم. ومن هذا المنطلق، ثمة سؤال يطرح نفسه: هل علينا أن ننتظر الكثير من الثنائي أيّ التفتّح والمتعة والحضور والمساعدة في تحقيق الأحلام.. الجواب هو نعم. وقد أعطى هذا الجواب الدكتور دونالد بوكوم من جامعة كارولينا الشمالية الذي اكتشف أنّ الذين يتوقعون الكثير من الزواج هم الأكثر سعادة في زيجاتهم. لماذا؟ لأنهم لا يتحمّلون في صمت، لأنهم لا يتبعون سياسة النعامة ويخفون رؤوسهم في الرمل، لأنهم يتحدثون عند حصول أي مشكلة، لأنهم يتحاورون، ولأنهم لا يدعون علاقاتهم تتدهور وتموت. تشكّل متطلباتهم (تجاه العلاقة وليس الشريك) نوعاً من جرس الإنذار الذي يدق كلما أصبحت سعادتهم مهددة. ماذا ينبغي أن نتوقّع من العلاقة؟ كل ما هو جيد فبهذه الطريقة نحصل على الأفضل.

ارتكب انطوان البالغ من العمر 32 عاماً حماقة (على حدّ قوله، خان زوجته) فيما زوجته حامل بطفلهما الأول. لكنه تمكّن من إنقاذ علاقتهما في آخر لحظة، وهو سعيد بذلك للغاية: «يجب أن نتساءل أين غريزة الحياة لدى الطرف الآخر، أين رغبته؟ أن نتنبّه لأحلامه. كان أبي يقول لي: اختر التعليم فهذا هو الخيار المثالي. نلت إجازة في الفيزياء العامة ودخلت سلك التعليم ثم التقيت زوجتي التي دفعتني باتجاه أحلامي،

بالاتجاه المناسب لي، نحو الصحافة العلمية والرسم. أنا أرسم طيلة الوقت، ووحده رأيها يهمّني: عندما تجد عملي جيداً، أتوقّف...». وها هو برنارد، البالغ من العمر 57 عاماً، يعيش مع زوجته الثالثة بعد زواجين متعبين للغاية. لم يكن لدى زوجتيه السابقتين أيّ رغبات واعتادتا أن ترفض كل شيء بما في ذلك الحب: «ما أعشقه في زوجتي الحالية أنها مستعدة دوماً للمشاركة، وفي كل شيء!».

يشتكي الكثير من الرجال والنساء من الشريك، من الملل، ومن الجو المؤذي والضار... لكن هل يرغبون هم في إحياء العلاقة؟ ماذا يفعلون ليجعلوها سعيدة وحيوية؟ ماذا يفعلون كي ينتشر الحب وتجري هذه الحياة التي تمنحه حيويته؟ ماذا يقترحون؟ ماذا ينوون؟ غالباً ما يأتي الرد على الشكل التالي... لا شيء. فهل الشكوى مريحة أكثر من العمل والجهد؟

لنعد إلى لور، هذه السيدة التي تعيش مع بيارو منذ حوالى أربعين عاماً والتي تشعر بملل شديد مع رجلها الذي لا يجمعها به أي قاسم مشترك، أي اهتمام... عندما نطرح عليها بعض الأسئلة، نلاحظ أنها أحبته وأنها وجدت لديه سحراً ما وخصال حسنة. واعترفت أخيراً بأنه يمكن أن يتصرف بظرف وأن يتمتع بحس الفكاهة وأن يُظهر شغفاً شديداً إذا ما تحدّث في مواضيع يعرفها جيداً كالأدب أو السياسة. إذن، لِمَ انطفأت حماسته؟ لِمَ أصبح «مملاً، حزيناً، وغير مسلٍ؟».

قلنا لها إنها ربما فقدت الرغبة في الإصغاء، وفي

الاهتمام، وإنها لم تعد تنتظر منه أيّ شيء. فانفجرت قائلة: «نعم، هذا صحيح!» لم تعد ترغب في أن تنجح العلاقة! لكنها لا تعرف السبب وجلّ ما تريده هو أن تكون حرّة، منزوية في عالمها، في شؤونها الخاصة، في عالم لا يضمه. كانت رغبتها هي المشاركة في مكان آخر ومع آخرين، لاسيما أنه لا يتدخّل في حياتها ولا يرغب في القيام بأي نشاطات معها. أرادت أن تكون وحيدة مع مشاريعها (التي لا يعرف أي شيء عنها)، مع أحلامها ومع أفكارها. . . هذه هي الحياة المثالية اليوم برأيها. ولِمَ لا؟ يبقى هذا السؤال مطروحاً بغية تحديد ما نخاطر به وما قد نخسره.

ونسمع الكلام نفسه من فلورنس البالغة من العمر ثلاثين عاماً والمتزوجة منذ عشر سنوات. فالرجل برأيها «محبط، طفولي السلوك، مخيّب للآمال. . .». نعم، ربما فالكل يعرف فترات عسر ويسر، فترات سعادة وفترات تعاسة. وفي هذا الإطار الكئيب والمحزن، شعرت فلورانس بالسرور لأنها ستحضر وحدها زفاف صديقتها حيث سيتسنى لها أن تتنشق بعض الهواء، أن تقابل بعض الناس، أن تخرج من الخلافات، والأزمات «التي تخنقها». ارتدت أجمل أثوابها وفي نيتها أن تحضر الزفاف وترقص مع شقيق العروس الذي كانت قد لاحظته من قبل: رجل أسمر وسيم ذو عينين متقدتين. لكن زوجها دودو قطع عليها الطريق وحدّ من انطلاقتها: «أنا آتٍ، تمكّنت من إنهاء عملي!». خيبة أمل كبرى، ابتسامة متصنّعة، مظهر لائق وبشوش: «آه، رائع!».

يجب أن نعرف ما نريده، الزواج أو المغامرة. والمغامرات لا تعني موت الزواج لكنها مخاطرة. أتريدون أن تكونوا سعداء؟ عليكم إذن أن تشدّوا الأواصر بدلاً من تعريضها للخطر.

أثناء هذا البحث، قابلت شخصين فقال لي الأول: «ابني فرّقنا» فيما قال الآخر: «أمي فرّقتنا». حسناً، علينا ألا نترك الآخرين يتحكمون بمصيرنا! لنكن معاً في مواجهة الكل. ولنواجه هذا التحدي بثقة لأننا لا نخسر كل شيء مع مرور الوقت بل على العكس من ذلك، فالأمور تتحسّن، إذ نتعلّم كيف نعرف بعضنا بشكل أفضل، وكيف نتعايش مع عادات وخصال بعضنا البعض، ونمسح جراح الطفولة وجراح الحب تلك التي جعلتنا حذرين، مرتابين وميّالين إلى النزاعات. ونكبر معاً.

وفيما نحن نثبت قيمتنا وإمكاناتنا، نتعلم أيضاً أن نحب بعضنا بشكل أفضل، ونكسب الثقة ونتعلّم كيف نتواصل وكيف ننفتح على بعضنا البعض. كما أنّ لدينا كل ما بنيناه معاً ونفخر به. لم يبقَ لدينا ما نقوله لبعضنا؟ هيا! على العكس من ذلك فقد اكتسبنا المزيد من الخبرات والذكريات والقواسم المشتركة. مع الوقت، نعم تسير الأمور على ما يرام، إذا أردتما ذلك حقاً، أنتما الاثنين!

تابعا هذا السعي دائماً!

ما نطلبه من الزواج اليوم هو أن يكون محفِّزاً، مثيراً للاهتمام، حياً لكل واحد من الطرفين وللاثنين معاً. أن نشكّل ثنائياً سعيداً هو أن نتشارك الضحك، المشاريع، الرغبات، المتعة، والأمنيات. تموت الزيجات عندما يفقد الثنائي قدرته على الحياة، عندما ينطفئ، عندما يذوي. لحسن الحظ أنّ كل الأزواج اليوم، في القرن الواحد والعشرين، يبدأون علاقتهم بالضحك، بالتواصل، بممارسة الحب، وبالتقدّم بفضل الآخر، بالرغبة في القيام بشيء ما وفي البناء معاً. وهذه الرغبة يمكن أن تدوم مدى الحياة، وبحماس متجدد، بشرط أن نبقى حذرين ومتنبهين لها، وشرط أن نرعى هذه الحياة المشتركة وحياة كل واحد على حدة. يمكننا أن نقول إنّ المسالة تتطلب جهداً أحياناً، لا بل عملاً، لكنه جهد وعمل محفِّزان حين يثمران، حين يتجاوب الآخر، حين نتقدّم، حين نبني معاً حياةً وعائلةً ونجاحاً وتضامناً تشكّل مصدر فخر لنا. لكل رجل وامرأة اختارا حديثاً أن يشكلا أسرة معاً ويودان أن يعرفا كيف يحافظان على حبهما إلى الأبد، نصيحة واحدة بسيطة وقابلة للتطبيق: «تابعا هذا السعي دائماً».

الركيزة الثانية

المتعة

افتحوا الكتب التي لا تحصى والتي تُنشر سنوياً لتتكون لديكم صورة عن الثنائي. يعلموننا على الصعيد العلاجي كيف «ندير خلافاتنا، كيف نجد المسافة المناسبة أو كيف ننشط حياتنا الجنسية»... وهذا ليس خطأً طبعاً لكن هذه الضمادات التي ينصحوننا بوضعها لأمراض الثنائي الخطيرة أو البسيطة لا يمكن أن تشكّل أسساً أو ركائز نستند إليها. لا بد من أن تكون ركائز السعادة أكثر سروراً ومرحاً وايجابية... وأن يُعبّر عنها بألفاظ أكثر فرحاً. لنكون سعداء معاً وطويلاً لا بد من أن نجد متعة في البقاء معاً أو أن نُعنى بالمتعة ونبتكرها. لكن لا تظنوا أنّ علينا أن نشعر بها كل يوم وطيلة الوقت. يكفي أن نتذكّر أن العلاقة في خطر عندما تغيب المتعة. عندئذ نتساءل: «ما الفائدة من البقاء معاً إن كنا سنعيش هذه الحالة البائسة، هذا الصمت، هذا الملل، هذه الادعاءات!؟»، لنعود ونتذكر الأسباب الصحيحة والرائعة التي جعلتنا نعيش معاً.

في مقابلة إذاعية شارك فيها فردريك هيبرار (كاتبة) ولويس فيل (ممثل)، المتزوجان منذ 56 سنة، طرح عليهما الصحفي السؤال الذي لا مفر منه: ما هو «سرّ» حياتكما الزوجية الطويلة؟

همهما كما يقتضي الأمر، أنّ ما من وصفات لديهما... لتقول بعد ذلك فردريك:

ـ متعة أن نكون معاً.

ويضيف لويس: «نعم، يسرّني أن أعود إلى منزلي، لأجد زوجتي وأتحدث إليها وأتناول معها وجبة جيدة...».

وعادت فردريك تقول: «يجب أن نعجب بعضنا البعض جسدياً».

ـ كما لديّ القدرة على الشعور بالدهشة. لا أشعر بالملل من المناظر أو من الأطباق... أو من الناس: فردريك تفاجئني دوماً.

وأضاف الاثنان معاً: «وفرح رؤية أولادنا يكبرون».

بكلمات قليلة أعطيا الركيزة الأساسية التي يمكن أن يستند إليها اليوم أيّ ثنائي يبحث عن تفتّح شخصي وزوجي: متعة التواجد والعيش معاً.

وأضاف أحد الرجال الذين قابلناهم من أجل هذا البحث: «الإهمال يقتل الزواج». نعم، إنما أي إهمال؟ ويجيب هو نفسه: «إهمال المتعة إذ ندعها تغرق في الضغط النفسي، والالتزامات، وسوء المزاج والواجبات العائلية التي تستأثر بنا

وتذوب في السهرات التي نمضيها أمام التلفزيون «لنتخلّص من الضغط». ونحن لا نتحدّث هنا عن تلك الأفلام الجيدة التي نختار أن نشاهدها معاً لنمضي أمسية ناعمة وحميمة. وفجأة، نتوقّف عن التواصل والتحدّث كما نتوقف عن لمس بعضنا البعض. ويؤدي هذا النقص إلى شعور بالإحباط والى خلل في التوازن ما يفضي إلى مطالبات (يُساء التعبير عنها لأنها ليست مفهومة جيداً) تؤول بدورها إلى شجارات تفضي... تعتمد المسألة في هذه المرحلة على الوقت الذي مرّ. إذا لم يمر وقت طويل على عدم الرضا فالمصالحة تلوح في الأفق فضلاً عن العودة إلى المتعة. هل مرّ وقت طويل؟ سيصبح الأمر أصعب لا بل مستحيلاً.

لعلنا لا نعلم أنّ هذه الشكوى، هذا الاستياء من الآخرين ومن أنفسنا ومن حياتنا ومن الشريك... يعنيان أنّ حياتنا عموماً، وحياتنا الزوجية خصوصاً بدأت تفقد توازنها واسترخائها ونكهتها. تقضي نينا المتزوجة منذ خمس سنوات يومها في الشكوى. فهي تشتكي من أنه لا يشاركها المهام المنزلية، ومن «ثقل» جو المنزل، من زوجها الذي لا يقول شيئاً ولا يفعل ما ينبغي أن يفعله... في الواقع، إذا ما قرأنا بين السطور، فهي تطالبه بأن يكون صاحب مبادرات مفرحة. «سئمت! أنا أتولى القسم الأنثوي من المهام: فأتسوّق، وأحضّر الطعام، واستقبل الأصدقاء، وأنظّم العطلات كما أغيّر اللمبات... ما الفائدة من وجود الرجل؟ ليقل على الأقل إنه فخور بما أفعله! عندما لم يكن يعمل أصيب بالإحباط. أما

الآن وقد عاد إلى العمل فهو يعمل طيلة الوقت. لم يأخذ يوماً مبادرة اصطحابي إلى مكان ما، باستثناء مرتين في السنة حيث نذهب لزيارة والده في منطقة أخرى. إنه لا يتحلى بالديناميكية! وحركتي معه أصعب منها من دونه. إنه لا ينفك يقول: «كما تشائين!». أحلم بحياة أخف، بأن نتمكّن من التحدّث في أمور أخرى غير الأمور الخطرة، كأن نتحدّث عن عملية شد الوجه الفاشلة التي أجراها أحد الفنانين... من دون أن أتلقى محاضرة نفسية معقّدة عن صورة الذات. إنه يعرف أعمالاً كاملة عن تكاثر ذبابة الخل، وهو رجل قادر على أن يقرأ كتاباً يحمل اسم «إطار من دون إطار». أود لو نكون جزءاً من الحياة، من الواقع الملموس، من الأعمال الفعلية... ولو نبتعد قليلاً عن الأفكار والفكر...».

ماذا تقول شكوانا؟ تقول إنّ المتعة فُقدت، وتروي قصصاً عن أعمال مرهقة، عن هموم، عن نزاعات، عن بُعد، قصصاً عن ضحكات ولمسات فُقدت. الحل؟ حسناً، العودة إلى متعة العيش معاً.

ما الحل بالنسبة إلى نينا وزوجها المثقف المكتئب؟ استعادة طعم المتع البسيطة، إمكانية التحدّث في أي موضوع، التخطيط لسهرات ونزهات خارج المنزل، السفر... تفعيل كل ما يشكّل حياة الثنائي السعيد. يمكننا أن نعوّض عن كافة الشكاوى

والأحزان والشجارات وعن كل البعد بالمتعة المشتركة شرط أن نجيد التصرّف وألا ننتظر طويلاً. تقول ايزابيل المتزوجة منذ عشر سنوات: «أحياناً، عندما يجلس إلى جانبي وقد كبُر بطنه، ليشاهد مباراة كرة القدم على التلفزيون حاملاً زجاجة عصير في يده ومنتعلاً خفيه في قدميه، أشعر بأني وحيدة وأتساءل عما أفعله مع هذا الرجل. لِمَ هو زوجي ووالد أطفالي؟ وأشعر بالذنب. أقول لنفسي إنّ مشاعري ونواياي ليست واضحة. وفي اليوم التالي، يحجز مقعدين في الحفل الموسيقي الذي تقيمه مغنية أحبها لكنه يكرهها فأقول في سرّي إنّ هذا دليل حب. يكفي أننا وصلنا إلى هنا، وأنّ الأولاد في وضع جيد... لكني لن أعيش خاملة لعشرين سنة أخرى مع رجل لا يشاركني الذوق نفسه في السينما وفي الموسيقى. أفكر في كل ما أود أن أشاركه لكنه لا يحتمل سوى موسيقى السبعينات والمغنين الذين اعتاد أن يستمع إليهم في شبابه ومراهقته لكن الأمر ليس سيان على الصعيد الفكري والثقافي. أشعر أحياناً بأني أجرجر معي الكرة التي تُعلّق في قدم المحكوم. لكننا قررنا يوماً أن نسافر إلى ألمانيا معاً، فقضينا خمس ساعات ذهاباً وخمس أخرى إياباً في القطار ونحن نتحاور. نتحدث عن الأولاد، عن المنزل (بدأنا حياتنا معاً في غرفتين) وأقول في داخلي إننا نستطيع أن نفخر بما أنجزنا. نتحدث في الأمور الايجابية فيما اعتدنا يوماً ألا نتحدث إلا في المسائل السلبية. وينطبق الأمر نفسه على الأولاد: «هل رأيت بأي حال غرفتك!». في الواقع، نعيد اكتشاف الحب عندما نقرّ بأننا يمكن أن نكون سعداء، سعداء وفخورين بما بنيناه معاً.

نعم، تبدأ المشاكل عندما لا نتمهّل لنقول إننا نستطيع أن نكون فخورين وسعداء، عندما لا ننظر إلى الناحية الايجابية في الثنائي وفي العائلة، عندما نترك مزاجنا الزوجي كئيباً ومكفهراً لفترة طويلة، عندما تميل كفة الميزان نحو الاستسلام واللامبالاة أو الأنانية. أدرك نيكولا البالغ من العمر 43 سنة متأخراً أنّ عليه أن يتقرّب من زوجته التي عبّرت بكافة الطرق الممكنة عن انزعاجها وعدم ارتياحها مع ذاتها وفي زواجها: وجدت نفسها أولاً قبيحة، ورغبت في إجراء عملية جراحية لنهديها ثم رغبت في تغيير مهنتها لتنتقل بعدئذ إلى المنزل. وانتهى بها الأمر أخيراً إلى نوبة من البكاء والغضب: لم تعد تريد زوجها، فهما لا يقومان بأي نشاطات مشتركة. . .

لكن ثمة أمور طارئة وأولويات أخرى. كان يسمع ما تقوله لكنه لم يعطها يوماً الإجابة الصحيحة (هذا شيك لتخضعي للعملية) أو كان يعمد إلى تأجيل مناقشة المسألة إلى وقت لاحق. كان غارقاً في دوامة عمله، طموحه، أصدقائه، دروسه الليلية. . . وبعد أن أطلقت نداءات استغاثة عدة لم يسمعها، التجأت زوجته التي لم تعد تحتمل العيش وحيدة من دونه إلى صدر زميل لها بحثاً عن العزاء. ومنذ ذاك الحين، يقصد نيكولا الذي هجرته زوجته والذي لا يزال دائخاً من فشل زواجه، منازل المتزوجين من أصدقائه، ليعرض عليهم أن. . . يبقى مع أولادهم: «بلى، بلى، هيا اذهبا! امضيا نهاية الأسبوع معاً وانسيا العالم بأسره واستمتعا بوقتكما!»

متعة واحدة في اليوم على الأقل

لا تدعوا المشاغل اليومية، والأولاد والعمل والهموم تخطفكم... اعتنوا بهذه السعادة التي وجدتموها. ضعوا لائحة بالأمور التي تجدون متعة في القيام بها معاً. نعم، افعلوا هذا من دون أن تهتموا برأي الآخرين. اهتموا بالتفاصيل (المتع لا تُعد ولا تُحصى) وتوخوا الدقة في الوقت نفسه: «أحب تأمّل عنقك، والإحساس بيدك هنا على ذراعي، عندما تُمسك بي من خصري في الشارع، عندما نشتري الخبز من السوق، عندما تقرأ لي الصحيفة، وأعشق حين تخبرني... عن الناس، عما قرأته في الصحيفة، عن زملائك، وعن الأخبار المتنوعة وحتى الكوارث إنما بنسبة أقل لانها مخيفة. ماذا لديك من أخبار جميلة؟ أو مضحكة؟ وأحب أن نتحدّث عن التلفزيون طبعاً: ما رأيك في مقدّم البرامج هذا؟ حسن، أتحبّ هذا المدّعي؟

«نعم، النزهات إنما ليس بعد ظهر يوم الأحد حيث يكثر الناس أو لا تجد أيّ شخص في الحديقة العامة. ليكن السبت فنتمكّن من رؤية المهرجين الذين يلعبون بالكرات. كما أحب أن تناديني باسم الدلال... لا، هذا ليس حماقة بل يذكرني بطفولتي، إنها طريقة لتقول لي إنك تحبني وإني مميّزة. والأصدقاء، والأسفار، والذكريات الجميلة والأغاني التي ننشدها بصوت عالٍ في السيارة، لكن اللحظة الأفضل هي عندما ننام متلاصقين ومتشابكي الأيدي».

نعم، ضعوا لائحة بالمتع كلها لئلا تنسوا أيّ تفصيل، وخصصوا بعض الوقت يومياً لتختاروا متعة واحدة وتعيشوها معاً. لعلكم تفعلون هذا أصلاً لكن تبقى المعرفة أفضل.

من الصعب أن نصنّف متع الثنائي بحسب الأفضلية والأولوية، فلكل ثنائي ترتيباته الخاصة مع السعادة. فيفضّل البعض «الحب الجسدي المادي» إذ لا يخطر لهم أن يمارسوا الحب أقل من. . . مرات عدة في الأسبوع، لا بل مرات عدة في اليوم أثناء الإجازات. في حين يفضّل البعض الآخر الراحة والأمان أو التسلّق أو الثرثرة. لِمَ لا؟ أليس المهم أن نتفاهم لنذهب باتجاه السعادة والفرح؟

على أيّ حال، دعونا نعدد المتع الممكنة (سننسى بعضها حكماً لكن ما من شيء يحول دون إضفاء طابع شخصي على اللائحة. . .). تبدو بعض المتع بديهية كمتعة أن نُحب وأن نُحَب. وثمة متع أخرى لا ينفكون يتحدثون عنها، كمتعة «مفاجأة» الذات، لكن لِمَ هي مهمة إلى هذا الحد وماذا تعني؟ كما أنّ ثمة متع أخرى كالعادات التي نلقي عليها اللوم في حين أنها توّحد الثنائي في مواجهة عالم من الضغط النفسي وتمنحه قاعدته وأسسه وأمنه وحتى هويته. . . لنجري جردة صغيرة (وليست شاملة وكاملة) لمصادر سعادتنا.

متعة العيش معاً ضمن ثنائي

يفكّر بعض الأزواج الذين يمرون بأزمة، في متعة أن يكونوا أحراراً، في متعة العيش وحيدين، وينسون أنه من الصعب ربما أن يعيش المرء مع شريك، لكن الأصعب هو أن يكون المرء أعزب بحسب ساندرا التي تبلغ من العمر 37 سنة: «ثمة أناس يرفضون أن يوجّهوا لنا أيّ دعوة، ورجال ونساء

يشكّون في أننا سارقو أو سارقات أزواج، أو في أننا عاجزون عن أن نحب. حتى أننا نتساءل إذا ما خلقنا لنكون ضمن ثنائي، أيّ ما إذا كنا مرنين ولطفاء ومتسامحين بما يكفي لنشارك شخصاً ما الحياة. تدّعي أنّ الوحدة أمر على الموضة لكني شخصياً أجدها حزينة. من غير المناسب ربما أن نعترف بذلك، لكنه صحيح: والدليل على ذلك هو أنّ كافة الأشخاص الوحيدين الذين أعرفهم لا يملكون إلا حلماً واحداً ورغبة وحيدة: العثور على شخص ما».

يرى 51٪ من العازبين أنّ الوحدة حزينة، كئيبة وغير مريحة. نراهم يقدّرون من دون شك استقلاليتهم لكن معظمهم يتساءلون إلى أين هم متجهون. تجد لور متعة في قراءة كتاب جيد وحيدة في سريرها، وأن تحضّر لنفسها طبقاً تتناوله أمام شاشة التلفزيون، وأن يغريها رجال ساحرون ووسيمون، لكنها تمل من هذه الحياة: «في سن الخامسة والأربعين، أصبحت أعرف كافة القصص الجميلة: نتلاقى، ينجذب أحدنا إلى الآخر، ننظر في عيون بعضنا، وتحدث الشرارة ثم تنطفئ قليلاً، كثيراً، وتتراجع الرغبة في رؤية بعضنا وفي التحاور والتحادث، لنكتشف أخيراً أنّ هذا ليس ما نريده. ويأتي الوداع من دون ضغينة. بعدئذ، نتعرّف إلى شخص آخر. . . إلى متى؟ غالباً ما يُقال لي «ستبقين شابة إلى الأبد»، لكن في سن الستين سيبدو هذا السلوك أحمق. لم أعش مع أيّ رجل أكثر من ثماني سنوات. لطالما وددت أن أقول إننا معاً منذ ثلاثين عاماً. قد أتمكّن من قول هذا في سن الخامسة والثمانين إذا ما

أسرعت قليلاً...». ونسمع الكلام نفسه من رومان، وهو رجل مطلّق يبلغ من العمر 35 سنة: «منذ طلاقي، أقابل نساءً لكني لا أفكر في العيش مع أيّ منهن. فالمؤمن لا يلدغ من جحرٍ مرتين... أتساءل أحياناً ما إذا كنت قادراً على أن أحب ولا تعجبني فكرة أن أنهي أيامي بين جدراني الأربعة، ورياضتي وأصدقائي. نشعر في بعض الأحيان بأننا نرغب في الحصول على رفيقة، ونصل إلى لحظة نشعر فيها بأن حياتنا فارغة وأنانية إلى حد يثير لدينا الرغبة في البكاء...».

الحياة ضمن ثنائي متعة في حد ذاتها، متعة شخصية، متعة أن يتم اختيارنا من قبل شخص آخر ليشاركنا حياتنا، ومتعة اجتماعية تجعل منك شخصاً راشداً محباً ومسؤولاً وقادراً على المشاركة. ايلودي فخورة بوضعها كامرأة متزوجة، وهي تشعر بأنها مميّزة لئلا نقول متفوقة على شقيقاتها العازبات كما تقول: «الوحدة ما بين سن 35 و40 عاماً، تجعل المرأة تبدو وكأنها لم تجد شخصاً يشاركها حياتها. يختلف الأمر في حال الطلاق، لكن الناس ينظرون إلى تلك التي لم تعرف يوماً أي علاقة حقيقية في حياتها كمراهقة متخلّفة أو غير قابلة للزواج. لا بد أنها تشكو من عيب ما أو لعلها تحب النساء...».

لقد تغيّر الوضع ظاهرياً لكن الزواج ما زال يمنح وضعاً اجتماعياً يثير الحسد مهما قيل. وثمة متعة في الدوام، سنوات تتراكم بفخر كما لو أننا ننهي سباق حواجز بنجاح. تقول سولين المتزوجة منذ 32 سنة: «عندما أعلن أني متزوجة منذ ثلاثين عاماً، أرى الشابات ينظرن إليّ بعيون مذهولة وأشعر

بأنهن يرغبن في تسجيلي في كتاب الأرقام القياسية. حسناً، يجب ألا نضللهن وأن نعترف بأنّ الزواج يمر بأزمات. لكننا نجعلهن يحلمن كما لو أنهن يفكّرن (يبدو أنّ فارس الأحلام ليس مجرد وهم...)».

مع ازدياد حالات الطلاق والانفصال، يبدو تراكم السنين كانتصار لكن هذه المتعة ليست سوى واجهة. من الرائع أن نجد شخصاً تجمعنا به الكثير من النقاط المشتركة، ونشاركه الذكريات نفسها، ونحب وإياه الأصدقاء أنفسهم والأولاد أنفسهم، ونتقاسم معه الأفراح والهموم نفسها، شخصاً «نكبر معه» ونتشارك وإياه في كل شيء. ومن الرائع أيضاً أن نلاحظ مع فاني المتزوجة منذ 26 سنة كل ما نكتسبه مع الوقت، واللحظات الحلوة، والحكمة: «عندما كنا شابين، لم تنفك شخصيتانا القويتان عن التصادم. أراد أن يجعلني أرى الأمور وأتصرف على طريقته فيما بذلت قصارى جهدي لأجعله يتغيّر... لعلنا مللنا، وانتهى بي الأمر بتقبّله كما هو، مستبد ورائع. ولم تعد نوبات السلطة تزعجني كما لم تعد تُشعرني بأني تافهة وغير مناسبة. أقول في سري إنه يحتاج ذلك، فأطيعه حيناً وأفعل ما يحلو لي حيناً آخر وأنا ابتسم وهكذا... أحب الوقت الذي يمر. أحب أن أعد السنوات قائلة إنّ أمامنا سنوات أخرى عديدة. أحب أن أعترف لنفسي أنه لم يخيّب أملي على مدى 20 سنة وأنه ما زال يفاجئني. ومن الجميل أيضاً أن أكتشفه في ظروف جديدة... عشقت رؤيته أباً. رأيته في ظروف عديدة والبقية ستأتي. كل سنة تمر تجعل جذور

علاقتنا تمتد أعمق في الأرض، وتطمئنني وتعلن عن سعادة قادمة: رُزقنا بأولاد، وسنرزق بأحفاد وربما بأحفاد أحفاد. ما يُذهلني دوماً هو رؤية الناس يقلقون على خسارة أعمالهم أكثر من قلقهم على فقدان أزواجهم. يمكننا دوماً أن نجد عملاً إنما رجل مثله...».

الثنائي، مجهود رائع؟

نعم، الثنائي يتطلّب جهداً لاننا لا نستطيع ان نعيش معاً وكاننا نعيش وحيدين، وهذا امر بديهي. يجب أن نبذل بعض الجهد أو الكثير من الجهد لنكون في مزاج حسن، لنرضي الآخر، لنشتري هدية، لنظهر الاهتمام والرعاية، لنبدو في أحسن حال، لئلا نستسلم.. يمكننا ان نتحدث عن «جهود رائعة» في وصفنا للتنازلات التي يفترضها الزواج. على الأقل حين يدركها الشريك من جهته و«يتفاعل» مع اقتراحات المتعة التي نقدّمها..

فاني سعيدة مع زوجها منذ 26 سنة لكنها تعترف بانها «تنتبه جيداً» وأنه «عمل متطلّب». مع هذا، لا تنظروا إلى المسألة وكأنها تتطلب كداً وجهداً خارقاً: «أحاول أن نقضي معاً أوقات سعيدة. انا سيدة المتعة في المنزل التي تقترح العطلات والنزهات والسهرات وتضع الغطاء الجميل على الطاولة.. تكمن المشكلة في إيجاد متع مجانية لكننا نحب ايضاً الأوقات التي نقضيها معاً، ونحاول فيها أن يُسعد أحدنا الآخر، والتي نضحك فيها ونستغلها.

في ما يلي بعض الأمثلة عن هذا «العمل الرائع»: استخدام جليسة للأطفال كي تتمكنا من الاهتمام ببعضكما من دون أن تضطرا للإصغاء إلى ما يجري خلف جدران غرفة الأولاد خشية أن يحتاج أحدهم لشيء ما. وتقول فاني: «لم نفترقْ لكننا تقاربنا في هذه اللحظة الخطرة، لحظة ولادة طفلنا».

الجهود؟ تقوم أيضاً على جعل الزوج يبوح بما يعتمل في صدره حين يختار اللجوء إلى الصمت: «في البداية، كنت أظن أنّ علينا أن نتحدث على الفور ونتصالح في السرير. أما الآن فبت أعرف أننا نستطيع التحدّث في اليوم التالي والنوم...».

لا تقوما باي نشاطات مملة معاً كالتسوّق والأعمال المكتبية والمساعدة في الفروض المدرسية لئلا يؤثر مزاج أحدكما العكر في الآخر وينعكس عليه، وهذا «عمل آخر»: «لا أريد أن يرتبط زواجنا بملل المسائل اليومية المزعجة. أحب الشؤون اليومية شرط أن تكون حيوية».

متعة أن تحب وأن تُحَبّ

نتساءل أحياناً وفي منتصف أي أزمة يمرّ بها الزواج عما إذا نسينا سبب زواجنا الأساسي والجوهري أيّ الحب. في الواقع، ألم نختر أن نعيش معاً لأننا بحاجة ماسة لأن نُحَب ولأن هذا الرجل أو هذه المرأة التي تشاركنا حياتنا تشعر بأنها قادرة على منحنا هذا الحب الضروري جداً لنا والعكس بالعكس؟

إنما ينبغي أولاً أن نتفق على تعريف الحب. ولهذه الغاية، دعونا نعود إلى الوسيلة الوحيدة القادرة على نيل إجماعنا:

القاموس الذي يشير إلى أن الحب يعني «أن تقدّر شخصاً ما أو شيئاً ما وأن نعتبره جميلاً وطيباً، وجيداً، وأن تشعر بالميل إلى. . .» لكن هذا التفسير لا يميّز بين الصداقة والحب. علماً أنّ الالتزام بهذا التعريف في حياتنا اليومية وفي تصرفاتنا ليس ببداية سيئة. لنُظهر لأزواجنا أننا نجدهم وسيمين وطيبين وأننا نميل إليهم. . .

«أن تحب الشخص يعني أن تقدّره. . .» إذن، لِمَ نحاول غالباً أن نغيّر الآخر؟ غالباً ما يعبّر الأزواج السعداء الذين يعيشون معاً منذ وقت طويل عن مدى حظهم لأنهم التقوا هذا الرجل أو تلك المرأة التي تشاركهم حياتهم. وعندما لا يعبّرون عن ذلك بالكلام، نرى حركات وتصرفات وردود أفعال تعكس المتعة التي يجدونها في رفقة الشريك: فيضحكون لنكاته، ويصغون عندما يتحدّث، يطرون على جمالها، ويقلن له كم هو رائع. أو نرى حركة، تصرّف، اندفاع، لمسة حنان، اهتمام ورعاية.

قد يرى الأزواج الأكثر تحفظاً في هذا لطفاً متكلّفاً. إنما لا، فالإحساس بأننا مقدّرون هو جوهر اختيارنا للعيش معاً. ولا يخشى يان، والد لأربعة أولاد، الاعتراف بمزايا زوجته، وبأنها أقوى منه، وأفضل ربما: «إنها شجاعة، فإذا ما سمعت ضجة في المنزل تحمل المصباح اليدوي لترى ما الأمر فيما أشعر أنا بالخوف. زوجتي قوية وأحب هذا فيها، كما أنها متفائلة وتتمتع بالوعي وبنفاذ البصيرة. أنا محظوظ لأني أحب امرأة مرحة وكريمة وبعيدة عن الأنانية في حين أني سوداوي الطباع وكثير القلق. نعم، إنها أفضل مني. وعليّ أن أبذل

جهداً لأكون ما هي عليه بشكل طبيعي: مرحة، هادئة، واعية».

ويقول المعجم أيضاً إنّ الحب هو اعتبار الآخر جميلاً وطيباً. لهذا، لا نحتمل اللوم والانتقاد فنتحدث عما هو قبيح وسيء في الآخر. علماً أنّ دورنا وسبب وجودنا الى جانبه هو النظر إلى مزاياه وحسناته. مما لا شك فيه أنّ بعض العيوب قد لا تعجبنا وأن شريكنا لا يخلو من العيوب. ونحن نرغب في أن يقلل من هذا وأن يزيد من ذاك، لكن وحدها الآلات تُبرمج كما يحلو لنا. أن نحب الآخر هو أن نتقبّله بمجمله، وأن ننظر بتسامح إلى عيوبه ونعتبرها غير مهمة وأن نجد لها تفسيراً ظريفاً أو أن نقرر إغماض عينينا. . .

ويقول المعجم أيضاً إنّ الحب هو «الشعور بالميل إلى. . .» أي أن نحس برغبة في الإسراع كي نتلاقى، كي نتواجد معاً، كي نتلاقى لنتحدّث ونتلامس ونستمتع بوجود الآخر. وتلخّص نينا هذه الفكرة بشكل جيد جداً: «أحتاج لأن يرغب فيّ بكل ما للكلمة من معنى أي أن يرغب في تمضية الوقت معي وفي أن يشاركني النشاطات والنزهات. . .» ولهذا السبب يزعجها رده الدائم: «كما تشائين!» ولهذا السبب تتوتر أعصابها وتثار عندما يكتفي بأن يقول: «أنا هنا، فماذا تريدين أكثر؟». إنها ترغب في أن يرغب فيها، أن تشكّل فرحة في حياته وأن تكون رفيقة حياته. يقول لي: «أنا هنا ولا أخونك!» حسناً، نعم، لكن مدفأتي وهرتي هنا أيضاً. أنا أتصرف وكأني وحيدة من جهتي. إذا شعر بالغيرة، فأعتقد أنه لن يطرح عليّ أيّ سؤال».

يستعيد لويس فيل هذا التعريف الجميل للحب: «أن تُحب هو أن تفرح وتبتهج» عندما يقول إنه يشعر بالسعادة عند عودته إلى المنزل ليجد زوجته ويتحدّث إليها ويتناول معها وجبة جيدة. نعم، نحن ندرك أننا نحب وأننا محبوبون عندما نشعر بهذا التلهّف لأن نكون معاً، وبهذه الرغبة في أن نتلاقى، وهذه المتعة في أن نتخيّل لحظة اللقاء. تروي أنابيل المتزوجة منذ 30 سنة من هرفيه توقعاتها الفرحة: «نتفق أحياناً على ممارسة الحب لاحقاً ونحدد موعداً في ما بيننا عبر البريد الالكتروني أو عند مغادرة المنزل في الصباح. كما أحب فكرة العطلة إذ أفكر في أننا سنمرح، ونتسلى معاً، ونكتشف الكثير من الأمور. أحب بشكل عام عندما نعمل أقل إذ نمضي عطلة رائعة في نهايات الأسبوع كما اعتدنا أن نفعل منذ 25 سنة: مطاعم، نزهات، معارض... في الواقع، لم يتغيّر الوضع: الأسلوب نفسه، النشاطات نفسها، العلاقات نفسها. أرى نفسي معه في سن الثمانين ونحن نمارس النشاطات نفسها إنما بوتيرة أبطأ. هذه الاستمرارية ساحرة، هذا الشيء الذي لا يتغيّر على الرغم مما تبقى. عندما يصل أحدنا الى المنزل ينادي: «هل أنت هنا حبّوبي؟» (هذا الاسم الذي اعتدنا أن ننادي بعضنا به) بلهفة...».

وينبغي ألا ننسى متعة أن نحب... الأمر مشابه على الصعيد العملي: أن نجد متعة عارمة في النظر إلى الشريك، أن نُعجب بطريقته في الكلام، في الضحك، في رواية القصص، وبقامته وشكله. أن نجد الشريك جميلاً، وأن نفرح لمجرد

وجوده كما لو أنه هدية نزلت علينا من السماء. أن نحب يعني أن نصبح أكثر مرحاً، أكثر ذكاء، أكثر صدقاً لأنّ هذا السلوك سيرتد علينا بالطريقة نفسها من الطرف الآخر. وستُكافأ جهودنا بشكل مضاعف مئة مرة. نظن أننا سنضحكه قليلاً لنسمع منه ضحكة رنانة، نابعة من القلب. نعتقد أننا نقول كلاماً ذكياً بعض الشيء لنجد الشريك يتلقاه ككلام عميق، ذكي، كوحي يفتح أمامه آفاق التبصّر. نظن أن وجهنا جميل، وأن جسدنا جميل لنثير رغبة جامحة...

لهذا، نشعر بسعادة عارمة حين نُضحك الآخر... وبسعادة عارمة حين نتصرف بطيبة وكرم. يقول أنطوان: «أعلم أنني أحب امرأة ما عندما أشعر برغبة في أن أصبح أفضل...». أن نحب هو أن نشعر بأننا جميلون وطيبون وأن نحس بهذه الرغبة في منح الحب، وتخصيص الوقت، وتقديم الهدايا... ولهذا السبب نشعر بألم شديد حين يرفض الآخر أن يدعنا نقترب منه، حين يرفض الحب الذي نقدّمه له، ولا يتفاعل مع الجهود التي نبذلها كي يتحسّن مزاجه. وهذا يجعل العيش مع شخص مكتئب قليلاً أو كثيراً أمراً محبطاً إذ يستحيل علينا أن نمنحه الفرح والمتعة أو أن نثير لديه أيّ رد فعل أو أيّ صدى.

غنى مايك برانت «دعني أحبك». نعم، أن ندع الآخر يحبنا يعني أن نبتهج ونفرح ونتفاعل ونشعر بدورنا بالرغبة. وهل من الضروري أن نتحدث عن السعادة التي نشعر بها حين يدق قلبنا مع سماع صوت المفتاح وهو يدور في القفل، أو صوت يترك رسالة على المجيب الآلي، أو مع رؤية رسالة

تصلنا عبر الانترنت...؟ وهل من داعٍ لأن نتحدث عن سعادة نابعة عن الإلهام الذي تثيره لدينا هذه المرأة أو هذا الرجل جنسياً حتى وإن كان بعيداً ورازحاً تحت وطأة نهار عمل شاق. لهذا السبب يحب انطوان زوجته أكثر لأنها توافق دوماً على ممارسة الحب، وتسعد دوماً عندما يفاجئها بإعداد حفلة عيد ميلاد لها، أو عندما يوفّر المال ليصطحبها في رحلة مفاجئة لا تتوقعها... إنه يحب زوجته بحيث يتمكّن من إسعادها وهي تدعه يفعل وتتفاعل معه بكل طيب خاطر.

إني متلهّف جداً...

بمن نبتهج وبماذا؟ بأننا التقينا هذا الرجل، هذه المرأة، وبأننا قادرون على أن نعيش أوقاتاً سعيدة، سعيدة جداً... لكن ينبغي أن يكون هذا السرور ملموساً وظاهراً. فالحب يُقاس (بالنسبة إلى الآخر) باللهفة التي نشعر بها كي نعانقه، ونروي له ما شهده نهارنا، ونستمع إليه وهو يروي لنا أحداث يومه... نعم، إن سرعة الوتيرة هي دليل حب. استمعوا إلى العاشقين: «إني أتلهف لرؤيتك! لم تعد تتصل بي! (يعود الاتصال الأخير إلى ساعتين خلت). هل سنتقابل؟ في نهاية الأسبوع فقط! هذا دهر بالنسبة إلي!». كم يبدو العاشقون متلهفين للقاء بعضهم البعض. حسناً، أظهر أنت أيضاً أنك متلهف لرؤية الشريك والاستماع إليه ولقائه...

أن نتأخر في العودة من العمل، أن نتأخر في الوصول إلى الموعد، أن نفتح رسائلنا أولاً... يعني أنّ لدينا أولويات أخرى ومشاغل أخرى. يسدد عدم اللهفة هذا ضربة قاضية إلى الحب وإلى السعادة في حين أنّ العكس أيّ أن نعطي الشريك الأولوية، أن نظهر لهفتنا، أن نتخلى عما تبقى... يمنحهما حيويةً وحياةً. فكّروا في ما يلي: إذا ما بدا لكم أنّ الشريك يبتعد عنكم فاقتربوا منه بشكل أسرع من المعتاد: «اشتقت إليك. أنا قادمة... على الفور!»

متعة الوجود من أجل شخص ما

متى نشعر أننا محبوبون؟ ما الذي يمنحنا السعادة والهناء في العلاقة؟ الجواب هو: عندما نشعر أننا موجودون من أجل شخص ما، أنّ الطرف الآخر، الصديق أو الحبيب، مهتم بشخصنا، بما نعيشه، بما يحصل لنا، عندما يتفاعل الطرف الآخر مع حالتنا النفسية، عندما تكون همومنا همومه، عندما نثير فيه الكثير من الانفعالات، عندما نؤثر فيه. وهذه هي الحالة النقيض للامبالاة.

في الواقع، ما همنا لو كنا محبوبين إذا لم نرَ ما يشير إلى ذلك، إذا لم نلمس ما يثبت ذلك! إذا كان الشريك بالكاد يلقي علينا تحية الصباح، إذا عجزنا عن إخباره عن يومنا، إذا كان يتجه مباشرة إلى حاسوبه ليتفحّص بريده من دون أن يلقي علينا نظرة عند العودة إلى المنزل...

كم هي مهمة تلك النظرة الحاضرة، المهتمة، المتنبّهة! في الواقع، عندما نفقد قدرتنا على احتمال شخص ما، ألا نقول: «لم أعد احتمل رؤيته... حتى في الصورة».

إذا كانوا غائبين عن حياتنا، إذا لم يهتموا أبداً بالاتصال ليطمئنوا إلى حالنا ولم يشاركونا أفراحنا وأتراحنا، إذا لم يكترثوا لحياتنا ولنا ولما نفعله، تفقد العاطفة أهميتها ووزنها لأنها لا تمنح أي شعور بالسعادة والرضا. تكمن المتعة في العلاقة في إمارات الاهتمام، تلك الطريقة في قول: «أنا أراك، أنا أفكر فيك، أرغب في معرفة أخبارك، في معرفة أحوالك وما حلّ بك...». هذا الطموح في مشاركة الحياة محدود مع الأصدقاء في حين أنه يومي وموسّع في الثنائي ليمتد إلى الحياة الجنسية والحسّية.

في العلاقات السعيدة، كل الإشارات تُعلم الآخر أنه الشخص الذي يشغل أفكارنا، ويتخذ هذا شكل اتصالات أو رسائل الكترونية متبادلة أثناء النهار، أو اهتمامات صغيرة: «اشتريت لك الخبز الذي تحب... استعلمت من أجلك عن... فكّرت فيك وأنا أفعل هذا أو حين رأيت ذاك...». كما يتخذ الاهتمام شكل نظرة تُعلمنا أننا محط الاهتمام. ويمكن للاهتمام أن يظهر بأشكال متنوعة: يلاحظ الشريك أننا نبدو متعبين، أو يجد التسريحة الجديدة رائعة أو قصيرة بعض

الشيء أو يلاحظ أننا اشترينا كنزة جديدة أو يتشوق الشريك لأن يروي لنا آخر مغامراته في العمل، لأن يشاركنا حماسه أو غضبه، أو تكون الرغبة في احتضاننا هي أول رغبة يشعر بها عند المساء. حتى أن الأسماء التي نطلقها على بعضنا (والتي تبدو سخيفة للآخرين) هي طريقة لقول إنّ الآخر فريد ومميّز في نظرنا.

تنجح العلاقة الجنسية أكثر عندما يلهم جسدنا ورغبتنا الآخر فعلاً. وتستعر النار في جسده عند رؤيتنا نقوم بهذه الحركة، نقول هذه الكلمة، ننظر بهذه الطريقة، نتكلّم بهذا الصوت. ومن الجيد أن نترك كل هذا الأثر فيه وأن نحرك فيه وفينا كل هذه الحرارة الحارقة.

ألا تقلّ السعادة عندما يثير فيلم إباحي رغبتنا، عندما لا يلعب جسدنا وكلماتنا دوراً، عندما نشكّل مصرفاً لإلهام أتى من مكان آخر أو حتى عندما لا نتواجد في حياة الشريك الجنسية، عندما يصل إلى السرير الزوجي مع أحلام جنسية جاهزة تناسب كافة النساء، وكافة الأوضاع. السعادة الجنسية لا تعظُم إلا بين ذراعيّ الشريك الذي يسعى لمعرفة من نكون الآن وهنا، والذي ينظر إلى جسدنا، ويتذوّق أفكارنا وذبذباتنا ويتكيّف معها ويتجاوب معها ويضيف إليها أفكاراً أخرى... في الحياة الجنسية كما في الحياة المشتركة، يمكننا أن نتعايش من دون أن نلتقي...

لا ينظر الزوجان إلى بعضهما في الزيجات التي لا تسير على ما يرام، فيبدو الواحد منهما غير مرئي في نظر الآخر.

تجدهما يعيشان كائنين يتشاركان إيجار الشقة، على حدّ تعبير رجل يهتم بعشيقته أكثر من اهتمامه بزوجته. ولا يحتّم هذا وجود خلافات وأزمات بل مجرد لامبالاة تجعلنا نعيش معاً من دون تفاعل أو تبادل، وبالكاد نتبادل التحية. . . وعندما نلتقي، نخفض أبصارنا. ونشيح بنظرنا عندما نجلس إلى مائدة الطعام. ونفقد التناغم والمشاركة كما نفقد الرغبة في الاستكشاف فيدير الواحد منا ظهره للآخر في السرير ويتصرّف وكأنه وحده إنما مع شيء من الانزعاج وشيء من الحزن.

نصيحة صغيرة للتصالح

تشعرون بأنكم تبتعدون عن الشريك، وأنكم لا تتحدثون كثيراً منذ بعض الوقت وأنكم لا تتشاركون في أيّ نشاطات، وأنّ كل واحد يدور في فلكه وفي همومه ومشاغله؟ توقفوا! انظروا إلى الآخر! انسوا الضغائن والأحقاد والخلافات... واسترجعوا متعة تأمّل هذا العنق الذي لطالما سحركم، وهذا التغضن عند زاوية العين، وهذه الأهداب التي لطالما خدعكم طولها أو الاستماع إلى هذا الصوت الرائع. وأظهروا بتحية، بابتسامة، بسؤال أو بيد توضع على كتف الآخر، وبلفتة اهتمام، أنكم ودودن، حاضرون ومستعدون للإصغاء...

كونوا حاضرين فعلاً ومن اجله فقط لبضع ثوانٍ. عندئذ، ستجدون الشريك يحنّ وتسيل دموعه، إلا إذا تفجّرت المشكلة التي بقيت كامنة لفترة تحت سطح قشرة رقيقة... لكن هذا يبقى أفضل من انعدام أيّ رد فعل، ومن غياب النظرات والتفاعل الذي تغوصون فيه. للنظرة والتواجد الفعلي والودود، مفعول السحر!

متعة العادات

يمكن لشخصين أن يحبا بعضهما البعض حباً جارفاً من دون أن يتمكنا من العيش معاً بسبب عدم التلاؤم بين وتيرتي حياتيهما، وطباعهما، وأذواقهما، وأولوياتهما وأسلوب حياتيهما. يجب الا ننسى أن عبارة حياة مشتركة تضم كلمة «مشتركة». فالعيش معاً يفترض أن نتشارك، أن نتقاسم المساحة نفسها والوجبات والمهام. . . يتمتع الأزواج السعداء بنعمة التفاهم على الشؤون اليومية، وهم يتكاملون ويتناغمون. يقول شاب لطالما رأى والديه يعيشان معاً من دون أيّ مشاكل: «إذا تُرك كأس على الطاولة فالشخص الذي يمر به أولاً يرفعه ويضعه في الحوض».

ونجد أزواجاً لم يتبقّ لهم الكثير ليفعلوه معاً، في خلواتهم، لكنهم يحبون أسلوب عيشهم. فيقومون معاً بنشاطات تعجبهم: استقبال الأولاد والأحفاد والأصدقاء، إقامة الحفلات والمآدب. تكاد تكون حياتهم الجنسية غير موجودة لكن حياتهم الاجتماعية من الغنى بحيث تجعلهم يقولون إنهم سعداء للغاية معاً من بعض النواحي. . .

وماذا عن العادات التي يفترض بها عادة أن تقضي على الثنائي؟ من حسن الحظ أنها موجودة فهي الزيت الذي يشحّم عجلات العلاقة، وهي تتيح لنا فرصة عدم التفكير في إعادة تنظيم حياتنا المشتركة كل صباح، كما أنها تعتبر استراحة المحارب للطرفين. فبفضل هذه العادات، يمكننا أن نرخي قبضتنا، أن ننزلق في الراحة التي تؤمنها الحركات الآلية التي

نجد فيها نوعاً من الأمان. وتشكّل العادات بالنسبة إلى بعض الأزواج نوعاً من السحر، فالمتعة تكمن في المشاركة وفي ضمان أننا سنجد كل مساء، كل نهاية أسبوع، كل عطلة، تلك الأمور التي نحب أن نتشارك فيها. من الرائع أن نُدير المفتاح في القفل لتطالعنا رائحة المنزل الخاصة وحرارته، وأن نُسقط الأقنعة التي اضطررنا لوضعها طيلة النهار ونجلس في كرسينا وننسى كل الهموم والمشاغل في المساء أمام فيلم جيد نشاهده جنباً إلى جنب...

هذه هي الحياة اليومية لمعظم الأزواج، مجموعة من العادات الهادئة والمطمئنة وهذا أفضل. ففي أيّ ثنائي سعيد، يشكّل المنزل ملجأ، واحة سلام. لنلاحظ كورين البالغة من العمر 27 عاماً. تخطط كورين كي تؤسس لماركة ملابس خاصة بها تُباع في المحلات الكبرى والصغرى وعبر الانترنت. مهنياً، تُكثر من الخبرات والتجارب عبر تغيير مكان عملها كل 18 شهراً تقريباً «لأتمكن من أن أطلع على نواحي العمل كلها». هذه المرأة الخارقة تكره أعمال المطبخ. أما زوجها فيُدعى برونو، وهما يعيشان معاً منذ ست سنوات. إنهما شابان، ميسوران، حران كالطيور ويتوقعان أن تكون نهايات الأسبوع لاحقاً كتلك التي يعيشها الكبار الذين يتلقفهم أحفادهم، البستنة، نادي السكرابل، المساعدة في الفروض، المؤتمرات، الرحلات...

تورد كوكو جدول أعمالها ليوم السبت وهي تبتسم: «نوم حتى الساعة العاشرة ومن ثم الفطور، برونو في مواجهة الثلاجة

وأنا في مواجهة السخّان: بسكويت، شوكولا ساخن. بعدئذ، أستحم وأعد نفسي وبعد قليل من التنظيف والترتيب، يحين موعد الغداء في المطعم الصغير المجاور للمنزل: سندويش وقطعة حلوى بالفراولة فيما نحن نراقب المارة. عندما ننتهي، نجول على المحال التجارية ونقصد السينما. ويلي السينما تناول العشاء لدى شقيق زوجي وعائلته. نضحك، نمزح، نلعب ونتناول البطاطا المقلية لأننا نحتفل...». لنغضّ النظر عن الكارثة الغذائية وننتقل إلى يوم الأحد حيث نتبع البرنامج نفسه مع تعديلات طفيفة: هرولة للحفاظ على الرشاقة، تسوّق حاجات الأسبوع مع ارتجال بعض الوجبات، غنج وملاطفة (هذا ضروري)، نزهة، من ثم الفيلمين على التلفزيون أو فيديو. العطلات؟ تجيب كورين: «في الجبل دائماً. أردنا في إحدى السنوات أن نغيّر عاداتنا: شاطئ، شمس، وخلافه... المارتينيك شاسعة! شعرت أني تائهة فيها كشخص غريب...». إنها تعشق العادات وقد اعترفت أنها وبرونو «يمارسان الحب دوماً بالطريقة نفسها، بسرعة نوعاً ما وفي الوضعية نفسها».

تمنحها هذه العادات العزيزة الثقة والأمن والاستقرار التي تحتاجها لمواجهة الضغط النفسي وضغط العمل. «من الرائع ألا أضطر للتفكير» على حد قولها. تولي كورين اهتماماً لأحاسيسها وراحتها، وقد حددت قدراتها على التأقلم التي تستعين بها بما يكفي في العمل: «أحتاج لأن أعوّض في حياتي الخاصة عبر السكون والمتع الهادئة. توصلنا إلى هذا تدريجياً. عندما نشعر أننا مرتاحون في مكان ما نقرر أن نعود إليه وأن نعيد الكرّة».

وفقاً لأطباء نفسيين أميركيين، يملك الأزواج الذين يعيشون معاً 42 عادة مشتركة فيما لا يملك الأزواج المطلقون سوى 25 عادة مشتركة. لكن، لتصبح العادات فن حياة لا بد من إضافة بعض الفلفل إليها و... إعادة التفكير فيها من حين إلى آخر. الأزواج السعداء ليسوا الأقل روتينية بل الأكثر قدرة على تطوير طقوسهم وعاداتهم.

مما لا شك فيه أنّ عادات بعض الأزواج مخيفة فهي مرادفة للملل والاكتئاب والقحط الزوجي. وفي هذه الحالة، يشعر المرء بالاختناق. عندما تزور أملي والديها تفتقر إلى الهواء، فطبق العشاء التقليدي مساء الجمعة (وإن كان لذيذاً) والتحلية بعد غداء يوم الأحد يقطعان شهيتها. وهذا العشاء المحدد في الساعة 18.55 بعد برنامج المسابقات، وشراء الحاجيات كل صباح، حتى وإن كانت الثلاجة مليئة، لملء الفراغ وعدم الشعور بغياب التفاعل وانعدام الاهتمامات المشتركة. أما يوم الثلاثاء فمخصص للغسيل. كما ينبغي تحضير طاولة الفطور عند المساء استعداداً لليوم التالي، مع الحرص على وضع الملعقة إلى يمين طبق الوالد، والى يسار طبق الوالدة علماً أنّ الاثنين يستخدمان اليد اليمنى. لكن أحدهما يستخدمها لمسح المربى على الخبز فيما يستخدمها

الآخر لتحريك القهوة. وتلك الخطى الفارغة الصبر التي تجول في المكان اعتباراً من الساعة السابعة صباحاً، يومياً وحتى يوم الأحد، لأن الوقت حان كي يقوما بعملهما أيّ تنظيف المنزل. . .

إنّ طقوس كورين وبرونو هي أيضاً عادات لكنها «عادات مختارة، عادات خاصة بهما، عادات اتفقا عليها حتى يمرا بنزوة جديدة لا تنبع من الواجب بل من المتعة. . .». إنهما يتعاملان مع عاداتهما اليومية كما يتذوقان حلوى لذيذة: بنهم. تأخذ العادات بعدها الجميل عندما نكون واعين لها وعندما نتذوقها بدلاً من أن نعيشها بشكل آلي. ولا تكمن المشكلة في وجود العادات نفسه بل في فقدان القدرة على تذوّقها فيحلّ الروتين والملل. لهذا، تثير التغييرات والمفاجآت الانتباه والاهتمام، فالإجازات البعيدة على سبيل المثال تجعلنا نعيد اكتشاف أقاربنا وأصدقائنا والأماكن التي اعتدناها تحت ضوء جديد. . .

يقضي الوضع المثالي بتذوّق العادات مع الحرص على إعادة التفكير فيها من حين إلى آخر. علينا أن نركّز على كل واحدة من هذه العادات بحيث تكون كشخص محبوب، ليس هو نفسه تماماً وليس شخصاً مختلفاً تماماً. فالعادات الصغيرة التي يُعاد التفكير فيها قد تتحوّل إلى أفراح كبرى. تروي كورين بظرف المتعة الطفولية التي شعرت بها هي وبرونو حين بدّلا نوعية مسحوق الغسيل. في أحد الأيام، وفيما هما يتسوقان، تساءلا بشكل موضوعي وهما يضحكان: «هذا صحيح، لِمَ

آريل؟» أما من مسحوق أقل كلفة وأكثر ملاءمة للبيئة ويعطي بياضاً ناصعاً، مسحوق غير موروث عن الوالدة يختارانه معاً؟ وتبتسم كورين وتقول: «عندما أرى عبوة المسحوق الذي اخترناه في الحمام عند الصباح أشعر بالرضا عن تصرفنا. أحب أن أفكر فيه كتصرّف محرر. بعد 27 سنة من الخضوع لتأثير الأم ومن الطاعة العمياء لعادات اكتسبناها منذ الولادة، شعرت بالحياة تتدفق مني وبأني قادرة على التطوّر». تظهر هذه القصة المسلية أنّ ثمة سلة من العادات اللذيذة ضمن الروتين، عادات يمكن تبديلها وتعديلها باستمرار...

متعة المفاجآت

تكمن إحدى متع الثنائي في عدم الحاجة إلى التفكير، وإلى مراقبة الذات، وفي القدرة على التصرّف بتلقائية من دون الخوف من أن يساء تفسير هذه الكلمة أو تلك الحركة. ولعل الوسيلة الأفضل لئلا يحتاج المرء التفكير (والتعب بالتالي) هي أن يتمكن من الانزلاق بسكينة وهدوء في عاداته وطقوسه. تعشق فاني وتيرة حياتها اليومية، كما رأينا. ولحظتها المفضّلة هي رؤية زوجها في الصباح عند تناول الفطور، إذ يكون شعره مشعثاً وعيناه ناعستين... واللحظة الأفضل هي حين يحاول إضحاكها... «ليس في الدقائق الخمس الأولى بعد استيقاظه، إذ ينبغي منحه بعض الوقت ليستفيق. لكن اللحظة التي تلي هي الأكثر مرحاً وظرفاً فهو يبدأ التهريج ويجعلني أضحك فعلاً. وأنا أقول في سري إني محظوظة للغاية لأني أعيش

مع الرجل الأكثر ظرفاً على الأرض، وهو لي وحدي حيث أجلس في الصفوف الأمامية وأشاهده وحدي من دون أي جمهور غيري. أجده كريماً للغاية لأنه يبذل كل هذا الجهد من أجلي. لعله لا يقدّم لي الورود ولا يتذكّر أعياد الميلاد والمناسبات إنما لا مثيل له في ما يتعلق بإضحاكي في الصباح، على الفطور».

إذن، لا بد من تحضير مفاجآت لإيقاظ المتعة، لنشعر بها تمر ولنمنح الحياة الزوجية هذه السعادة، وهذه الذكريات الجميلة التي تنعشها. أصبح انطوان بارعاً في هذه المسألة، وقد تميّز بقدرته على تذكّر التواريخ. ففي كل عيد ميلاد، يخترع طريقة جديدة لمفاجأة زوجته. فعندما بلغت الأربعين، دعا أربعين صديقاً. ليس في هذا أي إبداع حتى الساعة (لكن، هل هذا شائع؟) لكن الملفت أنه تمكّن من دعوة أصدقائها المقرّبين من أيام الدراسة في المدرسة والجامعة، أصدقاء تركوا أثراً في حياتها كتلميذة وكطالبة، حتى أنّ إحداهن حضرت من سان بطرسبورغ. تطلّب العثور عليهم الكثير من الجهد وأشهر من التحريات... وفي أحد أعياد ميلادها، حجز لمدة أسبوع في برشلونة وأبلغ رب عمل زوجته من دون أن تعلم كي يتم إلغاء كافة مواعيدها. كما أحضر والدتها لتعتني بالأولاد أثناء غيابهما وبذل جهداً خارقاً ليمنع أولاده الأربعة من إطلاع والدتهم على المفاجأة.

المفاجأة هي الفلفل الذي يضفي طعماً لذيذاً على الحياة اليومية الروتينية وهي أيضاً ما يجدد نظرتنا إلى الشريك. كنا

نعرفه كريماً، رائعاً، قادراً على بذل الجهد. . . لكن ليس إلى هذا الحد! ما يثير إعجابنا ويزيد من حبنا له. ودعونا لا ننسى حبل المطاط الذي تجعله المفاجأة يستعيد ألوانه، ومرونته الأولى. نعم، كم نحب بعضنا، كم نشعر بالراحة والسعادة معاً!

في ما يلي أمثلة أخرى عن هذه النزوات التي تقرّبنا من بعضنا البعض. وصل الوالد في إحدى الأمسيات وقد بلغ به التعب مبلغاً بعد يوم عمل شاق حيث اضطر لترك اجتماع لاصطحاب التوأم من الحضانة. وخمّنوا ماذا كانت والدتهما تحمل عندما وصلت؟ ورود نزعت بتلاتها وجعلتها تتطاير في أنحاء الغرفة. ضحك الأب قائلاً لها إنها «مجنونة». ضحك بحنو لأنها كما هي. كانت لحظة جميلة!.

ويمكن للمفاجأة أن تكون أصغر: تصرّف، فكرة، وميض تضفي رونقاً على الحياة العادية كما تضفي غموضاً على الشريك الذي كنا نظنه أكثر تعقّلاً. جلسا في مطعم قريب، مطعم بسيط حيث راحا يتناولان الطعام من دون أن يطيلا التفكير فيه. وجلس إلى الطاولة المجاورة رجل حاول حماية ربطة عنق من الصلصة بطريقة مضحكة إذ رفعها ووضعها على كتفه. عندما قدّم لهما النادل الحساء، قلّده برنارد من دون سابق إنذار، وبجدية تامة ما جعل زوجته تبذل جهداً خارقاً لتكبت ضحكتها وبالكاد فعلت؛ لقد كسب قلبها مجدداً وأكثر من ذي قبل. . .

لا يمكننا أن نقاوم الرغبة في أن نتحدث عن إحدى تلك

المفاجآت التي لا تكلّف والتي تضفي فرحاً وسعادة على الحياة. تقضي عائلة مارتين المؤلفة من أبوين وثلاثة أولاد الوقت في اللعب فينفذون المقالب ببعضهم، ويهتمون ببعضهم، ويحرصون على توفير المتعة لبعضهم. . . أي يقومون بكل ما هو ايجابي. وهكذا، يلعبون بالنرد منذ الصباح لمعرفة من سينظف طاولة الفطور ويرفع الأطباق. ولا بأس إذا ما خسر أحدهم ليومين على التوالي، فهذه شروط اللعبة. أو يلعبون لعبة رمي المنديل في سلة المهملات. فيقول أحدهم: «إذا ربحت فسأعفى من لعبة النرد»، ويقول الآخر: «إذا ربحت فلن يوبّخني أحد على نتيجة امتحاني»، وتقول الأم: «إذا ربحت فلن أعمل». يثير هذا الكلام عجب الأب والأولاد ويهللون له إذ لم يتوقعوا هذا التغيير المفاجئ في الأدوار من امرأة يقظة دوماً. عندئذ، يشعر الأولاد أن أبويهما يفهمان عدم استعجالهم للذهاب إلى المدرسة. وهكذا، وبابتسامة مرتسمة على الشفاه، يصعد الكل الى السيارة: «هيا، إلى العمل جميعاً!».

المفاجأة تعطي زخماً.

وتعيد تحريك الرغبة.

من دونها. . . لنستمع إلى فلورنس: «ما لم يعد موجوداً هو تقاطع النشاطات. ففي غيابه، أرغب في كل شيء، أمرح، أشعر بالصحة والحيوية، أستفيق في الساعة السادسة صباحاً وأنا في كامل نشاطي وأتحرك طيلة النهار من دون أن أشعر بأي

تعب. أشعر بأني أعيش مجدداً ولا أستمع لنفسي. أما في حضوره، فأرتمي مساء يوم الأحد أمام التلفاز وأنا ملتفة بالغطاء. إنه يكره هذا. أعتبر أنّ لدي الحق في هذا. . . أنا أشاركه في بعض الأمور لكن المسألة أكثر تعقيداً!. المسألة أكثر تعقيداً لأن الاقتراحات هي نفسها دوماً ولأننا نعتقد أننا ملزمان بأن نقوم بالأمور معاً. . . بما أننا ثنائي!

يقضي الحل بأن نخترع اقتراحات جديدة، بأن نبحث عن شيء آخر. . . يمكن لزوج فلورانس أن يقف أمام التلفاز مثلاً ويقلّد شخصيات البرنامج الذي تشاهده ليجعلها تضحك. تتذكر ايزابيل ذاك الأحد المشرق حيث عرض عليها زوجها أن ينطلقا من الضاحية حيث يقيمان متوجهين إلى ساحة الكونكورد على الدراجة الهوائية! وفيما هي تمسك بالمقود، شعرت بأنها محظوظة لأنها تتقدّم فيما السيارات العالقة في الزحمة تطلق أبواقها وشعرت بأنها محظوظة لأنّ هذا الرجل جزء من حياتها. . .

والتهبت الشعلة نفسها عند فلورانس وزوجها اللذين تحدثنا عنهما آنفاً بفعل المفاجأة، عندما أعارهما أحد الأصدقاء منزلاً في فيينا. «قضينا أربعة أيام في هذا المكان الرائع وكنا منسجمين للغاية. نحن نفسينا تفاجأنا من هذا الانسجام في ما بيننا: «لست مزعجة جداً، ولست غبياً بقدر ما ظننت». وكلما سمحنا لنفسينا بالاستمتاع، واستفدنا من مفاجآت من هذا النوع، أتذكر وأعلم من جديد لما أشارك هذا الرجل حياته. . .».

مع أنني كنت أقدّم لها الورود

يشعر بعض الرجال الذين تهجرهم نساءهم بالضياع ولا يفهمون السبب. كانوا يظنون أنّ الأمور تسير على ما يرام ويضيفون هذه الجملة البريئة: «مع أنني كنت أقدّم لها الورود»، كما لو أنهم وصلوا إلى قمة الاهتمام والكرم ولا يرون ما يمكن أن يُلاموا عليه... وتجيب نساؤهم أنهن «لا يهوين الواجبات الزوجية». باقة الورود ليست العظمة التي تُرمى إلى المرأة الشرسة في داخلنا لإرضائها والتملّق إليها. ليعلم الجميع أنّ الهدية هي مبادرة تشير إلى أن الآخر فكّر فينا، تصرّف مفصّل على قياسنا وليس جاهزاً ومناسباً للجميع. الهدية هي مفاجأة... ملائمة للشخص.

والدليل على ذلك أن برنابيه اختار لزوجته في عيد ميلادها العشرين 20 هدية كان واثقاً تمام الثقة من أنها ستعجبها: فمنذ عام، راح يسجّل سراً ومن دون أن تعلم ما يحلو لها وتتمناه. وفي اليوم الموعود، بدأت بفتح أول هدية ومن ثم الثانية فالثالثة... مع هذا التعليق الدائم: «هذا لطيف!». بعد بضعة أسابيع، حل عيد ميلاد برنابيه العشرين أيضاً. لم تهده كنزة بل كنزتين من محلات زارا لتظهر له انها بذلت جهداً. لكنها... تعمل لدى زارا. خاب أمل برنابيه الذي شرح لها أنّ الهدية الجميلة هي مفاجأة، لفتة اهتمام، لفتة غير متوقعة كعبوة شامبو عُقدت حولها شريطة. هذه مفاجأة تسعده أكثر من هديتها التي اختارتها من مكان عملها.

بعد بضعة أيام، عادت الموظفة لدى زارا إلى منزلها فرحة للغاية: «حبيبي، أحضرت لك مفاجأة!»، وكانت المفاجأة عبوة شامبو عُقدت حولها شريطة...

متعة الجسد

يُقال أنّ الحياة الجنسية تفقد مع الوقت زخمها ورونقها. ويقول رجل رومانسي للغاية لم يتمكّن من البقاء مع المرأة نفسها لأكثر من سنتين: «بعد أن ندخل في علاقات عشرات المرات وفي كافة الاتجاهات لا يبقى لدينا الكثير لنكتشفه». لا بد أن هذا الرجل لم يفهم أحد أبعاد العلاقة الجنسية. وتعطي ناتاشا تعريفاً أجمل حيث تقول بصوت ناعم وهادئ: «ممارسة الحب مع الرجل نفسه، طيلة الحياة، أشبه بحوار طويل... وكأن الحوار يمكن أن يتخذ كافة النغمات، وكأن الحوار لا يمكن أن ينتهي أبداً مع شخص نكترث لأمره ويعجبنا، لأنه هو نفسه ببشرته وجسده وطريقته الخاصة في الكلام عن الحب، وفي الاستمتاع وفي منح المتعة. ولأنها ليست دوماً الكلمات نفسها، وليست الحركات نفسها أو ليست في الترتيب نفسه، ولأن أحد الطرفين يجيب على ما يقوله الآخر...

نعم، الحياة الجنسية الطويلة الأمد أشبه بحوار بين الأصدقاء، حوار ندخله بثقة واهتمام حيث نثق بأننا نستطيع أن نسترسل ونستسلم لرغباتنا. في هذه العلاقة، سنكون واثقين من أننا سنجد ما يثير اهتمامنا، إنما دوماً مع شيء من المجهول لأن التبادلات والتفاعلات تتوالى لكنها لا تتشابه تماماً. نرغب في أن نعرف من هو هذا الرجل أو هذه المرأة اليوم والآن، وفي أي حالة نفسية هو. ومن المدهش أن نرى أنّ العلاقة تنجح في كل مرة تقريباً، وهي ليست عديمة الحيوية. لعلها

سريعة بعض الشيء أحياناً (عدم توفر الوقت)، ومثيرة أحياناً أخرى، وقد تكون في بعض الأحيان مشابهة للعلاقة السابقة مع تغيير طفيف، تغيير قد يبدّل كل شيء، ومدهش للغاية أحياناً لأن أحداً لم يتوقّع الوصول إلى هذه النقطة: كان مثيراً، مختلفاً، غنياً، ملتهباً... وماذا لو كانت الحياة الجنسية كالحب، متقدة في بداية العلاقة ومن ثم تصبح مملة تدريجياً لينتهي بها الأمر معدومة الحيوية. تكون متقلّبة، متقدة أحياناً وهادئة لا بل هادئة جداً أحياناً أخرى لتعود وتنطلق فجأة، وتستعيد حيويتها كما في اليوم الأول لتنطفئ عندما نكون متعبين أو مشغولي البال أو عندما نشعر برغبة في النوم أو القراءة. وذلك من الطرفين ومن دون كبت... لا شك في أننا محقون في أن نرغب في «تخصيص بعض الوقت» لنكون معاً ولنمارس الحب. لكن هل ينبغي أن نجعل من هذا واجباً أو دلالة على ما إذا كان زواجنا بخير أم لا؟

لكل ثنائي حياته الجنسية...

يمكننا ان نتفاهم جيداً على الصعيد الجنسي ومدى الحياة حيث يحدد كل ثنائي القُرب الجنسي الذي يناسبه. يمارس البعض الجنس مرات عدة في اليوم إذا ما أمكنهم ذلك فيما يكتفي البعض بمرة واحدة كل شهرين، فالشهية الجنسية كالشهية على الطعام بعض الشيء اي انها تختلف من شخص إلى آخر. ما هو المهم؟ الا يشعر اي طرف بالإحباط وأن يكون الاثنان على الموجة ذاتها. يُدخل بعض الأزواج تنويعاً كبيراً في حياتهم الجنسية، فيجرّبون

> وضعيات جديدة، ويؤلفون قصصاً، ويستفيدون من الأفلام والأحلام، ويتسلون باختيار ألعاب. الحياة الجنسية أشبه بلعبة بالنسبة إليهم، طالما أنّ الطرفين متفقان على الضحك من الأحلام نفسها. يمارس أزواج آخرون الحب بطريقة تقليدية أكثر تناسبهم. فما من ألعاب أو وضعيات متنوعة في سريرهم. إلا أنهم لا يملون أبداً ويستمتعون في السرير على الصعيدين الجنسي والحسي.

كما يمكننا أن نتحاور مع صديق لسنوات طوال من دون أن نشعر يوماً بالملل، يمكننا أن نعود إلى جسد، إلى رائحة، إلى كلمات، إلى لمسات بمتعة وحشرية وجدّة متجددة. في الواقع، لا يسود الملل إلا في «الحوارات» التقليدية، حيث يعزف كل واحد توليفته من دون أن يهتم بالجواب. لكن الحوار لا يكون مملاً أبداً إذا ما تفاعل الاثنان معاً، إذا ما عبّرا عن حقيقتهما، وإذا ما عبّرا بثقة واستسلام ومع الذهاب إلى أقصى حدود الاعترافات عما يشعران به الآن وفي هذه اللحظة من حياتهما الجنسية. لهذا، يقول العديد من الأزواج إنهم كلما تقدّموا أكثر معاً تصبح حياتهم الجنسية أكثر غنى وتناغماً: «نمارس الحب أقل من ذي قبل لكن بشكل أفضل». فالحواجز سقطت، وأصبحوا أكثر فأكثر يجرؤون على أن يعلنوا وجودهم ويكشفوا ذاتهم وأصبحت حياة أحدهم الجنسية تغذي حياة الآخر وتغنيها. وعندما نرى أن الآخر يلحق بخطانا لا يمكننا إلا أن نحبه أكثر.

لا تصدقوا أبواق الشؤم التي تعلن تآكل الحياة الجنسية كما تعلن تآكل الحب. وصدّقوا برنيس، 51 سنة، حين تقول إن «الرغبة تبقى طالما أننا نحب ممارسة الحب. أعيش منذ 30 سنة مع الرجل نفسه ولسنا بحاجة لأفلام إباحية أو لتمثيليات وترتيبات خاصة. يعلم بيار أنّ ممارسة الحب غالباً مهمة جداً لصحتي، وتوازني، وسعادتي. كما أنّ حياتنا الجنسية ناجحة بفعل التقارب الجسدي بيننا. نحن نتعلم حالياً اللغة الانكليزية معاً بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع، فنجلس جنباً إلى جنب ويتلامس جسدانا. أشعر بالرغبة التي أثيرها فيه وهذا يكفي كي تتحرك رغبتي وتتناغم مع شعوره. في الواقع، أحب أن ألمسه، أن أقبّله، أن أوقظ بشرته وحواسه... إنها ألعاب أكثر منها مداعبات. يجمعنا القرب الجسدي، التناغم والشراكة، وفرحة أن ننام الواحد جنب الآخر. يحب جسدانا أن يتذوقا بعضهما وأن يكتشفا بعضهما كل يوم بطريقة مختلفة. ما من شيء مبتكر في الوضعيات. ثمة أمور لا أفعلها أبداً لأنها لا تشبهني، وقد احترم بيار خياراتي دوماً. لهذا السبب، لم أمانع يوماً في ممارسة الحب معه. في نهاية الأمر، نحن تقليديان للغاية إلا أن العلاقة الجنسية لم تكن يوماً متشابهة. لا، لم أشعر بالملل يوماً».

تصبح العلاقة الجنسية مملة، تماماً كالحوار، إذا ما كانت من طرف واحد أي أن أحد الزوجين لا يفكّر إلا في ذاته ولا يأبه لما لدى الشريك ليقوله على الصعيد الجنسي: «أفعل ما يحلو لي، هل أنت سعيدة يا عزيزتي؟ ومن ثم أنام...» أو

عندما يعتقد كل طرف أنه وجد «ما يحلو للآخر» وكأن رغبات وأحلام الشريك الجنسي لا تتغيّر أبداً. وهنا مجدداً، تضفي الحياة التي تعتبر في صميم العلاقة الجنسية، سحراً ورغبة على العلاقة وتجعل الثنائي ما هو عليه في هذه اللحظة بالذات ليس ما قبلها ولا ما بعدها... تصبح العلاقة الجنسية مملة عندما نضعها في قالب التقاليد والأعراف، عندما نحتجزها ضمن أدوار محددة... عندما نرفض الاستماع إلى الذات والى الشريك... عندما ينعدم التبادل.

تلعب الرغبة دوراً أيضاً. ويشكّل التلامس عندما نلتقي عند الباب، والإمساك بيد بعضنا البعض في السينما أو أمام التلفاز، ومداعبة خد الشريك أو تمرير اليد في شعره، جزءاً من متعة العيش معاً. ماذا عن أفضل لحظة في حياة الزوجين؟ كم كان عددهم كبيراً أولئك الذين أجابوا أن أفضل لحظة هي في المساء، وفي السرير، حين يشعر الواحد منهم بجسد الآخر الحار ملتصقاً به وينامان واليد في اليد.

نحتاج نحن الراشدون وعلى غرار الاطفال للمسة من نحب. عندما تغيب لفتات العاطفة والاهتمام الصغيرة فهذا دليل على التباعد، ونظن مخطئين أنّ الحل يكمن في الكلام في حين أنه يكمن في الحركات والتصرفات. يجب أن نقرّب كرسينا، أن يتلامس كتفانا، أن يمسك أحدنا بيد الآخر وأن ننام متلاصقين في السرير...

متعة أن يساند الآخر أحلامك

ما الذي يجعل الزوجين سعيدين، ومغرمين أيضاً؟ إنه الشعور بأنهما خُلقا لهذه الحياة دون سواها. بيّن عالم الاجتماع الايطالي فرانسيسكو البيروني أننا لا نقع في غرام شخص بل حلم، في غرام الرغبة في أن نصبح شخصاً آخر في عالم آخر. نقع في غرام الشخص الذي يبدو أنه يجسّد هذه الإمكانية، فمعه نصبح أخيراً ما نحلم بأن نكون عليه، ونحظى بالحياة التي تناسبنا والتي تحلو لنا! ولهذا، يكون الشخص مهماً بمقدار أهمية أسلوب الحياة الذي يوفره لنا. نحن نفترق اليوم لأن مشاريعنا لا تتناسب ولا تنسجم: أريد أطفالاً في حين أنك لا ترغب في الإنجاب. أرغب في أن أعمل 12 ساعة في اليوم وأنت لا تحتملين ذلك. أريد أن أربي الإوز لأن السعادة في الطبيعة. أنا رجل ريف وأنت فتاة مدينة.

كان باسكال، البالغ من العمر 42 سنة، محقاً حين رأى أنّ زواجه يمر بفترة ضعف. علماً أنه متزوج منذ أكثر من عشرين عاماً وأب لأربع فتيات، وهو متفاهم جداً مع زوجته التي يرغب فيها وتعجبه على كافة الأصعدة. ما المشكلة إذن؟ يجد نفسه عاجزاً عن تحقيق حلمه بالعيش في جنوب فرنسا، وأن يفتتح مطعماً صغيراً ويترك سماء باريس الملبّدة وعمله الممل الذي يمارسه منذ عشر سنوات. ما من أمل يلوح في الأفق... وهو يشعر في هذه اللحظة بأنه ضعيف ومعرّض للأذى. إنّ زواجه صامد وأبدي لكنه يشعر رغم ذلك «أنه هشّ كبرجي

التجارة العالمية». وتلك التي ستدمر هذا الصرح الجميل لن تكون حكماً الأجمل والأذكى بل تلك التي ستقول: «سننتقل على الفور إلى الجنوب! وستحظى بالحياة التي تحلم بها...».

هنا تكمن أهمية المتع، وأهمية جعل الحياة المشتركة جميلة، فعندما نكون سعداء، لا نحلم بتغيير حياتنا أو شريكنا. ما هي أحلام الشريك؟ ماذا يرغب في أن يكون أو يفعل؟ ما الذي يجعله نابضاً بالحياة وسعيداً؟ إن تمكّنت من الرد على هذه الأسئلة فقد قطعت نصف الطريق. يبقى أن تشجّع الطرف الآخر. نال انطوان شهادة البكالوريا العلمية، وكان والده وأشقاؤه مهندسين لكنه أراد أن يعمل في الخشب، في صناعة المفروشات تحديداً. كان يشعر بأنه فنان حتى العظم وهذا ما أحبته لوس فيه فدفعته لتغيير مساره. يبدو زواجهما وكأنه عُقد إلى الأبد... في رواية فرانسواز شندرناغور «الزوجة الأولى»، يهجر الرجل زوجته الكاتبة بعد حوالى ثلاثين سنة من الحياة المشتركة وبعد أن أنجبا أربعة أولاد. لطالما كان زوجها، وهو ناشر، متقلّباً لكنه بدا هذه المرة عاقلاً ومتيماً. من هي الساحرة التي «سرقته»؟ هل هي أصغر سناً، أجمل، أذكى، أشهر؟ لا، لكنها أحست بحلم هذا الناشر المتزوج من كاتبة معروفة وفهمته: كان يحلم بأن يكتب هو بدوره... عبر كشف هذه الرغبة الخفيّة وتشجيعه، كسبت قلبه... ليتفتح كل واحد منا، ليحرص الاثنان على ذلك، عندئذ، لِمَ نتخلى عن زواج يقدّم لنا حياة مليئة بالوعود؟

الركيزة الثالثة

الاحتــــرام

ما معنى هذه الكلمة التي نستخدمها طيلة الوقت والتي يتحدث عنها هذا الرجل العاجز عن تعريف الحب لكنه واثق من أنه يكنّ الاحترام لزوجته (التي وضعته على رأس شروط سعادتنا معاً) أو توماس، 34 سنة، الذي سنتحدث عنه غالباً في هذا الفصل والذي يشكو من عدم احترام شريكاته له؟ وماذا عن تلك الأم التي تعبّر عن استيائها من زوجها البستاني: «لنتحدث عن الاحترام! لا أنفك أطالبه بخلع حذائه المطاطي قبل الدخول إلى المطبخ فأنا أقضي وقتي في تلميع البلاط!».

وسط هذه الزحمة حيث تختلط القيم الأخلاقية بالمشاكل المنزلية، لنرَ تعريف كلمة احترام: «الاحترام هو أن تأخذ بعين الاعتبار. إنه الشعور الذي يدفعنا إلى معاملة شخص ما بكثير من المراعاة». أي أن الاحترام يعني أن نأخذ بعين الاعتبار الآخرين بشكل عام والشريك بشكل خاص، وأن نُظهر له أننا نهتم برأيه وبمشاعره ونأخذها بعين الاعتبار. والاحترام هو أن نُظهر للآخر أننا لاحظنا عمله وجهوده وأنها لم تمر مرور الكرام. باختصار، احترام الشريك يعني أن نعامله بلطف كبير عبر وضع أنفسنا مكانه.

قبل أن ندخل في تفاصيل مكان الاحترام في زواج اليوم، دعونا نعود قليلاً إلى تاريخ الاحترام. حافظ الاحترام طويلاً على طابع آلي، فكان الإنسان يحترم الله والقوانين ويحترم والديه والمسنين والنساء (دليل لياقة نكافأ عليها) وزوجته بالأولى. ومن يمكنها أن تشتكي حين يعني «الاحترام» أن يمتنع الرجل عن إظهار ألفة شهوانية مع «المرأة التي تقبّل أولاده كل مساء»...

وجاءت المطالبة بحقوق المرأة والفردية وتراخي الروابط الاجتماعية لتقلب هذه التقاليد، فأصبح كل واحد أكثر عزلة، وأكثر ضياعاً ضمن الجموع. ولانت القواعد الاجتماعية المتعلقة بالاحترام الذي ينبغي إظهاره للآخر. مراعاة أقل، ولياقة أقل: لم يعد الناس يعرفون بعضهم بعضاً كما في السابق وأصبحوا أكثر استعجالاً. كما أصبحت العلاقات متساوية أكثر، وأصبح الرجال والنساء متشابهين. ولم يعد ثمة حاجة لرجل «يحمي» زوجته التي تبقى في المنزل، زوجته التي تعتمد عليه مادياً ومعنوياً، زوجة يضعها على قاعدة وهمية بالكاد تخفي أنه سيد في منزله...

اليوم، لم يعد التقدير والاحترام حقاً مكتسباً بل يجب بذل الجهد كي نستحقهما. وهذا أفضل وأسوأ في الوقت عينه. هذا أسوأ لأن العلاقات أصبحت أكثر فظاظة وأقل صقلاً بفعل التهذيب. لم نعد نلقي التحية كما في الماضي ولم نعد نكثر من الشكر، كما رفعنا الكلفة ورحنا نتحدث بفظاظة أكبر. إلا أنّ الاحترام عند وجوده يصبح حقيقياً وصادقاً، وموجّهاً إلى

شخص محدد، ومقدّماً كهدية. هذا هو المفتاح. ينبغي اليوم أن نخصص شخصاً محدداً بتقديرنا ومراعاتنا، وأن نمنحهما معنى ومنحى شخصياً. وهكذا يصبح الاحترام متعباً أكثر ومتطلباً أكثر لأنه يتخذ منحى شخصياً.

عدم الاحترام، السبب الثاني للطلاق

تقول الأستاذة فلوزا ـ اوبا، وهي محامية في باريس، إنّ عدم الاحترام هو السبب الثاني الذي يُثار عادة لطلب الطلاق. ويأتي هذا السبب بعد الإدمان وقبل الخيانة بكثير. على أيّ حال، لم يكن الاحترام ليرد ضمن ركائز السعادة السبع لو لم تنفك النساء والرجال الذين تحدّثنا معهم في إطار هذا الكتاب يضعونه على طاولة البحث، ويشيرون إلى أنّ الشريك لا يحترمهم أو لا يظهر لهم ما يكفي من الاحترام.

كان يمكن أن نتوقّع هذا الكلام من نساء لا يعملن ويعانين تقليدياً من إهمال أزواجهن لهن، لكننا سمعناه على لسان توماس، 34 سنة، موظف كبير في مجال التجارة، شاب وسيم وظريف: ملابس جميلة، رياضة كمال أجسام مرتين في الأسبوع، نظارات شمسية حتى إن كان الطقس غائماً، سيارة رياضية... حمراء اللون. غالباً ما تشكو النساء من سوء معاملة الرجال لهن على مستوى العلاقة. لكن الملفت اليوم هو أننا نسمع الشكوى من الرجال أيضاً، بما في ذلك هذا الشاب المدلل، الجيد على كافة الأصعدة، وصاحب الشخصية الذي يعرف تماماً ما يريد في الحياة، لكن دعونا نستمع إليه...

التقى زوجته وأحبها أثناء إحدى الإجازات حين كان في السابعة عشرة من عمره. وفي سن الثلاثين، طلّقها بعد مرور إحدى عشرة سنة على زواجهما. إنه صدام الحضارات: هو ابن وحيد، وهي من أصل ايطالي وتنتمي إلى أسرة حاضرة دوماً في حياتها كما أنّ لها أخت توأم هي نسخة طبق الأصل عنها بكل ما للكلمة من معنى، وهما لا تفترقان أبداً. إذن، تزوّج امرأته وقبيلة استقبلته كأحد أبنائها لكن... ثمة لكن طبعاً. كانت الأسرة تتخذ القرارات، ولا تتم استشارة توماس إلا بعد الوالد والأخت التوأم.

لكن العريس قرر أن يغض الطرف وأن يؤمن بالسعادة: «كانت مرحة، جميلة، وأردت أن أقنع نفسي بأنها الخيار الصحيح. كان والداي مثلي الأعلى. كان الواحد منهما كل ما يحتاجه الآخر. نعم، كنت تقليدياً جداً، وبالتالي متزوجاً إلى أن يفرقنا الموت، مع منزل وأولاد وكلب. أردت أن أعيد إحياء النموذج الذي قدمه والديّ، نموذج «الحب طوال الحياة، ونتشارك في كل شيء». في الواقع، لم تكن الأمور تسير على خير ما يرام... كنت أقول في سري من حين إلى آخر إن ممارسة الحب مرة في الأسبوع في سن العشرين أمر غير طبيعي، وإن اتخاذ القرارات يجب أن يقتصر علينا نحن الاثنين لا أن نُشرك فيه ثمانية عشر شخصاً، لكنني أعود وأبعد هذه الأفكار... ما الذي يفرّق بيننا؟ يشكّل غياب الشهوة الجنسية الربع وانعدام الاحترام الربعين. لم أكن ضمن أولوياتها. ومن ثم غيّرت عملي، انتقلت الى شركة أخرى. واكتشفت أني قادر

على أن أشعر بالرغبة. أحسست بالارتباك وتملكني الشعور بالذنب. ولاحظت أيضاً أنّ زملائي يتذكرون ما قلته قبل أسبوع على عكس زوجتي. نهار الأربعاء مخصص لزيارة أختها ونهاية الأسبوع لزيارة أسرتها. لم أكن بالنسبة إليها سوى فرد من أفراد المجموعة. لم يكن لي أي أثر... ومن ثم خانتني مع صديقي المقرّب...».

طلّق توماس زوجته وأصيب باكتئاب فلجأ إلى طبيب نفسي واختار أن يصبح حرّاً حتى التقى آن كلير وهي ابنة إحدى الزميلات. شقراء، طويلة القامة، ذات بشرة برونزية 12 شهراً في السنة، رشيقة القوام. في العمل، توقّع الكل لهما أن يُرزقا بأولاد جميلين. ويعيد توماس تجربة الحياة الزوجية: «في الواقع، كانت تعاني من عقدة أوديب تجاه والدها. ولم تكن مستعدة جداً للعلاقة الزوجية. اعتدت أن أعدّ لها المفاجآت، وحضّرت لها شقة خاصة فتركتني وحدي وخرجت لرؤية صديقاتها. كان لها حياتها الخاصة. وكان ترتيبي على سلم أولوياتها بعد والديها وعملها. على الصعيد الجنسي، كنا متفتحين جداً، لكن الرجل بالنسبة إليها هو إكسسوار إضافي. كانت مغرمة جداً واعتادت أن تقول إنها لم تحب رجلاً في حياتها كما تحبني، لكن المشكلة تكمن في أنها لا تملك طريقة الاستعمال. لذا، دوّنت لها ما يلي: «حصلت للتو على لعبة رجل في المنزل. تحذير: إذا لم تُلمس لمدة ثلاث ساعات على التوالي فمن المرجّح أن تستاء و«تحرد» أو تشعر بالغيرة». وجدت هذه الملاحظة ظريفة ومضحكة جداً، وأخبرت

صديقاتها كلهن لكنها لم تأخذها بعين الاعتبار. . .».

ويتابع توماس قصة تلك التربية التي ينبغي العمل عليها لتصحيحها: «اضطررت لأن أتفاوض معها ثلاثة أشهر كي تقول صباح الخير عند استيقاظها. حاولت أن أعلّمها ألا تتصل بثلاث صديقات لها حين نشاهد معاً فيلماً على التلفزيون، وألا تقول «إني مشغولة» عندما يتصل بها صديقها السابق لتترك له نافذة أمل. حاولت أن أعلّمها أيضاً ألا تثيرني جنسياً لتصدّني في نهاية الأمر وتقول إنها لا ترغب في ممارسة الحب الليلة. أتذكر أنها استفاقت يوم أحد عند الساعة الواحدة ظهراً ودخلت الحمام على أن نتفق عندما تنتهي من الاستحمام على ما سنفعله. لكنها خرجت بعد ساعتين ونصف (بعد أن استحمت وغسلت شعرها الذي يصل إلى أسفل ظهرها والذي يحتاج إلى وقت طويل لتسرّحه). ليلة عيد ميلادها، انتظرتها بعد أن حضّرت لها وجبة مميزة. كان يُفترض بها أن تعود في الساعة السادسة لكنها عادت إلى المنزل في الساعة الحادية عشرة ليلاً. انفصلنا مراراً. وفي أحد الأيام، عادت لتقول لي إنها تغيّرت، وإنها خضعت للعلاج لدى طبيب نفسي. أجبتها أنه كان من الأفضل أن تستمع إلى زوجها، لكن الأوان كان قد فات فلو ألقت عليّ تحية الصباح أو اعتذرت مني لاستغربت الأمر. كان والدها قد علّمها: «عيشي لنفسك يا ابنتي»، وهذا ما فعلته. وعندما أخبرته بما حفظته، بدا مذهولاً».

صباح الخير، شكراً، لو سمحت...

إهمال، نسيان، نقص في التربية... ستقلّ الشجارات في بعض الزيجات إذا ما عدنا إلى آليات التهذيب البسيط والصرف: أن نلقي تحية الصباح، والمساء، أن نقول شكراً، لو سمحت، أن ننظر في عيون بعضنا عندما نتحدّث، إبلاغ الشريك في حال اضطررنا للتأخر، عدم قبول أي دعوى من دون التشاور معه، عدم التحدّث عبر الهاتف إلى الصديقات على مدى ساعتين في حضوره، الاعتذار منه في حال صدرت أي كلمة غير مناسبة أو أي تصرّف غير لائق، التحدّث من دون عدوانية، الاستماع إلى حديثه من دون مقاطعته، عدم طلب المستحيل منه، التنبّه للكلام الذي يُقال، التعبير عن الشكر عند تقديمه أي خدمة، عرض المساعدة... باختصار، أن نتصرف مع الشريك بمراعاة واحترام كما لو كنا نتصرف مع أحد الجيران أو أحد المعارف. أحياناً، وبحجة أننا مسترخون، لا نرفع عينينا عن الجريدة أو عن الشاشة عندما يدخل الشريك إلى الغرفة، نشخر، نحك، نرتدي سروال الرياضة المتسخ والكنزة القديمة الرثة لنتساءل لاحقاً لما انعدمت الرغبة... نتشاجر طيلة الوقت، ونتساءل لما أولادنا عديمو التهذيب؟

التقيت في إطار هذا العمل بالعديد من الأزواج المثاليين الذين يمكن أن نقول إنّ الواحد منهم وجد في الآخر نصفه الثاني، وإنهم خُلقوا من أجل بعضهم البعض، الخ. . . لكن الصفة التي تجمعهم كلهم ومن دون استثناء هي السلوك

المهذّب للغاية الذي يعتمدونه مع بعضهم البعض. إنها حركات بسيطة، نظرات، لفتات تبدو وكأنها تقول: «لم أنسك، أعلم أنك هنا، أنت الأهم بنظري. . .».

على النقيض من التصرفات البعيدة عن مراعاة الآخر، يحرص بياتريس وابراهيم، وهما زوجان مثاليان ارتبطا ببعضهما منذ 23 سنة، على حبهما حرصاً شديداً. دعونا نستمع إليهما ونأخذ من كلامهما درساً لأنهما مثاليان فعلاً. تكلمت بياتريس لكن ابراهيم ما كان ليقول كلاماً مغايراً: «نحاول أن نفكر من خلال عيني الآخر لئلا نجرحه، أو نحاول أن نغيّره، أو نفرض عليه أذواقنا. نتحدّث في أي موضوع، ونتفاوض ونناقش كي نتجنّب النزاعات التي تقضي على العلاقة. . .».

لكن عجلات العلاقة الطويلة الأمد المشحّمة جيداً تطلبت وقتاً كي تُصقل، فالعيش كزوجين كالعيش ضمن مجموعة أمر نتعلّمه. ومن هذه الناحية لا تختلف الحياة الزوجية عن الحياة في العمل: في بادئ الأمر نتعارف ثم نقوّم قدرات الموجودين ضمن المجموعة. نختبر مكاننا وحدودنا ونتعلّم ثقافة الشركة ثم نجد علاماتنا كي يصبح التعايش ممكناً وفاعلاً ومسالماً. لهذا، ليس من المستغرب أن تكون البدايات عاصفة بعض الشيء لا سيما إذا عشنا وحيدين لفترة طويلة.

التناغم العاطفي

الاحترام هو طريقة أيضاً للتناغم مع الآخر، فنشعر بالألم حين يتألم الشريك ونشاركه أفراحه عندما يشعر بفرح عارم لأنه

نجح في هذا العمل أو ذاك، ونفهم سبب إحساسه بالاستياء أو الغضب أو بالسعادة ونجاريه قدر المستطاع ونتناغم معه بما أنّ للاثنين حاجات في العلاقة: الحاجة لأن نشعر بأن الآخر يعترف بوجودنا، ويقدّرنا ويحبنا. كما نحتاج لأن نكون محقين. وهنا. . . دعونا نعود إلى الثنائي الذي شكّله توماس وآن كلير المتيّمة برجلها الوسيم ونستمع إلى ما يرويه: «توفيت جدتي فاتصلت بآن كلير لأقول لها إنّ علي أن أتوجه لحضور الدفن. هل تعلمون بما أجبتني؟ ما زال ردها يضحكني وإن كانت ضحكة صفراء بعض الشيء: «يجب ألا ننتظر حتى يموت الناس لنحبهم!» هل كانت اللحظة مؤاتية فعلاً لإعطائي درساً في حسن السلوك والتصرّف؟ عند المساء، عدت إلى المنزل وأنا لا أزال مصدوماً وحزيناً فتناولنا العشاء وتحدّثنا عن عملها وعن زميلتها. وفجأة، وضعت يدها على فمها قائلة: «آه! أنا آسفة، جدتك توفيت للتو وأنا أحدّثك عن عملي». ساد الصمت ثم نهضت وتوجّهت إلى المطبخ رافعة الأطباق عن الطاولة. وعندما عادت، قالت والابتسامة مرتسمة على شفتيها: «ماذا سنشاهد على التلفاز؟».

تواصل القلب

الاحترام سهل؟ لا، أبداً أو على الأقل ليس دوماً. قلنا إنّ الاحترام يقوم على أن يضع المرء نفسه مكان الآخر وأن يكنّ له التقدير ويعامله بمراعاة. وتتطلب مراعاة انفعالات ومشاعر الشريك بعض الوقت. فما بين الحافلة التي ستنطلق

والأولاد الذين يرتدون ملابسهم ونشرة الأخبار (عادة لا مفر منها) واجتماع الغد والشيك للمدرسة... تتخذ المراعاة طابعاً مؤجلاً. فلن يتسنى لنا الوقت في هذا السباق المحموم كي نهتم بنفسية الآخر ومزاجه! لكن هذا هو الاحترام، والاهتمام، والعناية... ولكي ننجح، لا بد من أن يصبح هذا الاهتمام بالآخر سلوكاً تلقائياً، لا يحتاج إلى تفكير ودراسة. إنما كيف السبيل إلى ذلك؟

أولاً، لنتخلّص من عادة أن نرى من دون أن ننظر وأن نسمع من دون أن نستمع. في الواقع، ثمة نوعان من النظر والسمع، نوعان من التواصل. النوع الأول يسجّل (بشكل جيد نسبياً) كما تفعل الكاميرا وآلة التسجيل، كأن الجارة أو الممثلة في التلفزيون هي من قالت: «هلا خلعت حذاءك المتسخ!». والنوع الثاني يأخذ الشخص الذي يتكلم وهو الشريك على الأرجح، بعين الاعتبار كما يهتم بما يشعر به الشريك وهو ينطق بكلامه.

إذا ما استمع الزوج عن طريق القلب فسيفهم أن زوجته تبذل الكثير من الجهد لتحافظ على نظافة المنزل ويدرك أنها غاضبة ويتفهّم السبب بما أنه وضع نفسه مكانها. عندئذ، سيقول هذه الكلمة البسيطة: «عفواً!» ويستتبعها بتصرّف يُظهر حسن نيته. تصرّف يقضي بالعودة إلى نقطة الانطلاق اي إلى خارج المنزل حيث يكتسب عادة خلع حذائه المتسخ قبل الدخول الى المنزل. وهكذا، يطيل التواصل عبر القلب عمر الزواج ويزيد من سنوات التناغم والانسجام...

لتعريف الاحترام، تُعطي باسكال صديقتها المفضّلة مثلاً. لم تُرزق هذه الصديقة بأطفال ما يحزنها كثيراً لكن كلما أنجبت

باسكال تجدها إلى جانبها في المستشفى لتهنئها لاسيما حين أنجبت ابنتها مانون. عندما دخلت صديقتها إلى غرفتها، كانت باسكال ترضع ابنتها فقالت هذه الجملة التي ترمز إلى الاحترام برأيها: «حسناً، أشعر بالغيرة...».

لِمَ ترى باسكال أنّ هذه الجملة تعبّر عن احترام يصل إلى أقصى حد؟ لأن جاين تعبّر بهذه الطريقة عن حرصها على عدم التسبب بأي أذى أو ألم، وعلى حماية صديقتها مما قد يسبب لها هي العذاب الشديد. هذه المراعاة النبيلة هي أسمى أشكال الاحترام، والتجسيد الأكثر شهامة وسخاء له. لكنها تفترض أننا نعي نقاط ضعفنا والتهديد الذي يشكّله هذا الضعف للعلاقة. وهذا أمر صعب أحياناً لاسيما في الزواج الجديد العهد حيث لا يزال كل واحد منا متأثراً بنماذج العلاقات التي عرفها في طفولته. تقدّم تانيا، 31 سنة، شهادتها: «كانت والدتي ووالدته من النوع الذي يتدخّل في كل شاردة وواردة، ما جعلنا نرفض تماماً التدخلات، والانتقادات وغياب الحب. أقوي نفاذ بصيرتي لأتأكد من أنّ أحداً لا يخدعني، وغالباً ما أقول في سري إنّ زوجي يحاول الالتفاف عليّ، والتحكّم بي والتدخل في حياتي. يجب أن أتوقف عن النظر إليه كعدو، وعن التفكير فيه من ناحية الأقوى والأضعف... ستكون الأمور أهدأ إذا ما استطعت أن أقول إنّ هناك أمي من جهة وزوجي من جهة أخرى».

نعم، إنّ تانيا محقة إذ ينبغي الفصل بين تجارب الماضي وتجارب الحاضر ومعرفة الذات بشكل جيد، وتقدير الذات

أيضاً لنتمكن من إقامة علاقات يسودها الاحترام بسهولة أكبر. ويجب ألا نسمح لردود أفعالنا بأن تنال منا وتلغي أي إدراك للآخر وتعمينا عن العذاب الذي تسببه. عندما يقلّ التقدير، لا ندرك أنّ كلماتنا يمكن أن تخلّف أثراً كبيراً. ولا نعلم أنّ القلب العاشق هو قفص يردد الصدى ويضاعف تأثير «الجمل الصغيرة» مثلاً لتصبح ضربات.

نحترم الشريك بشكل أفضل عندما نمسح الجروح التي خلّفتها الطفولة وقصص الحب، عندما نُظهر تسامحاً أكبر اتجاه أنفسنا، وعندما نتعلّم أن نلوك الكلام في فمنا سبع مرات قبل أن ننطق به، وعندما لا نأبه بأن نثبت أننا محقون، عندما نمر مرور الكرام على نقاشات لا فائدة منها قد تتحول إلى مصدر خلاف. نحترم الشريك بشكل أفضل عندما نفهم أنّ هذا الشريك هو «قارة يمكننا اكتشافها» على حد تعبير عالم الاجتماع اوغيستن بربارا، المتخصص في الزيجات. فإذا ما أدركنا هذا لن نستاء مما يجعله مختلفاً عنا، ولن نعتبر المسألة موجهة ضدنا بل نعتبرها اختلافاً قد يفضي إلى خيار مثير للاهتمام. سافر فنسانت وكلويه مع مجموعة من الأصدقاء لممارسة الرياضات الشتوية ليتبيّن لهما أنه مولع بالتزلج فيما لم تظهر هي أي ولع. كان يمكن أن يشعر بالصدمة والاستياء وأن يُعلن بصفته رياضياً أنّ هذه الفتاة ليست المناسبة له لاسيما وأنها رفضت أن تجرّب التزلج أو التزحلق على الثلج. أخيراً، قررا ضاحكين أن يتابعا دروساً في... السير بخفيّ الجليد. تسليا ومرحا للغاية مع مجموعة من الأشخاص اللطيفين.

وخطر لهما أنّ من الرائع أن يتمكنا في المستقبل من القيام بنزهة بهذين الخفين مع أولادهما. ماذا لو استخدمنا الاختلاف كمعبر إلى الإبداع الزوجي؟ وماذا لو استندنا إلى التباينات لنكتشف آفاقاً جديدة، وغير متوقعة؟

تفكير بسيط بأشكال عدم الاحترام

* **الإهمال**، أن نلقي على كاهل الشريك عيوبنا الصغيرة والكبيرة مثل: الميل إلى التأخر، فقدان المفاتيح بشكل متكرر، الفوضى، البخل أو جنون العظمة، نوبات الغضب، الفكر الانتقادي أو السلبي الذي يقلل من قيمة الجميع، الغيرة، سوء الطباع (سبب للطلاق بالنسبة للرجال)، الشرود، الخفة: «آه، نسيت!». ما من شخص خالٍ من العيوب لكن عندما تزيد عن الحد يصبح من الصعب التعايش معها. يُفترض بالحب أن يحسننا فلنثبت ذلك!
* **أن يكون الواحد منا وحيداً... ضمن الزواج**، لاسيما في الهموم حين يعتقد الرجل مثلاً أنه يحمي بذلك زوجته. إن عدم المشاركة والأنانية وجهان لعملة واحدة. وتتخذ العشيقة أحياناً شكل عمل، حاسوب، رياضة أو صديقات... أي باختصار كل ما هو أهم من تلك التي تنتظرنا في المنزل. ليشعر المرء بأنه محترم لا بد من أن يشعر بأنه يحظى بالأولوية.
* **استغلال السلطة وسوء استخدامها**: «أريد! هذه رغبتي! استلقي هنا! لا تقولي هذا! ولا تفعلي ذلك! الخ».

يستحيل أن يكون للمرأة وجود في مواجهة زوج «يعرف كل شيء» بما أنه يعتقد أنه يدرك الحقيقة الكاملة عما ينبغي أن تفعل، أن تكون، أن تقول، أن تعتقد... لطالما تلازمت الاستبدادية مع الذكورية. لكننا نعلم اليوم أنه من الممكن للرجل أن يكون لطيفاً وأن يتمتع في الوقت نفسه برجولية تامة... أما للنساء اللواتي يظنن أنهن مستثنيات من هذا النوع من عدم الاحترام فأقول: فكّرن في حمواتكن (أنا أمزح) أو انظرن إلى أنفسكن وأنتن تقلن للشريك الصامت في الصباح عند الاستيقاظ: «حسن، ألن تتكلم! أليس لديك ما تقوله؟ ما بك؟ ألم تنم جيداً؟ لِمَ لا تجيب؟ هل أنت غاضب؟». وثمة سيناريو أسوأ وهو: تحليل نفسية الشريك، أيْ أن نجعله يعتقد أننا نعرف الكثير عنه وحتى أكثر منه... وأن نفصّل شخصيته وكأننا طبيبه النفسي. أن نهاجم والده، والدته وأشقائه الذين يتصرف على غرارهم... ويرى المعالج النفسي الكبير للأزواج، ج.ج. لومير، أنّ هذه هي الطريقة الفضلى اليوم للوصول بشكل بطيء إنما مؤكد إلى الانفصال. تعتقد وبكل نية حسنة أننا نفتح عينيه في حين أنه يرى في سلوكنا هذا تطفّلاً لا يُحتمل.

* **الظلم ونكران الجميل**، نحن كلنا متشابهون في هذا المجال، إذ نعي جيداً الجهود التي نبذلها من أجل الآخر، والثنائي والعائلة. نحن نعي جيداً تضحياتنا وأحلامنا المؤجّلة و... لكننا نعي أقل ما يفعله الشريك من جهته

وللأسباب نفسها تماماً. وما يزيد الطين بلة أننا نصل إلى الزواج وفي أذهاننا صور لما يفعله الرجال وما لا يفعلونه، ولما هن عليه النساء. ولهذا نجاهر بظلمنا بصوت عالٍ: أنا أقوم بالتسوّق دائماً في حين أنك لم تتسوّق يوماً!

تجنبوا العموميات

غالباً ما نخطئ عندما نعمم بشأن الزواج، والرجال والنساء، والزوج، وما هو عليه وما ليس عليه. إنّ الاعتقاد بصحة هذه التعميمات يلحق الضرر بنا إذ يحرمنا من الفضول والحشرية والانفتاح. ونتسلّح بهذا اليقين فننسى أن نتساءل: ترى من هو أو من هي اليوم؟ علماً أنّ هذا السؤال هو الذي يخرجنا من الروتين الذي تتسبب به الأفكار المسبقة. نتعلّم مع الوقت أنّ الأشخاص الذين نحبهم ليسوا «هم أنفسهم دوماً وليسوا أشخاصاً مختلفين تماماً...».

يؤكد فابيان، 24 سنة، أنّ الرجال «يحتاجون لمن يطمئنهم على قيمتهم. يسعى الرجل إلى إيجاد الحلول، وإن لم يجد صدى لما يفعله يشعر بخيبة أمل، ويشعر بأن قيمته انتقصت إذا لم يتم اعتماد الحل الناجم عن نصائحه النيّرة حتماً. كنت أقول لخطيبتي مثلاً: لتتحكمي بمدخولك، ارسمي عمودين، أحدهما للمدفوعات والآخر للمداخيل تماماً كما تنظفين المنزل حيث تبدئين بالترتيب قبل استخدام المكنسة الكهربائية... وبعد ثلاثة أسابيع، بقيت تنسى أن تدوّن على أرومة الشيكات. هذا يثير الغيظ! يحتاج الرجل لأن يُمنح قيمة كي يتفتح».

لعله من الأسهل أن نتحدّث عن ذاتنا، أن نقول إننا نحب أن نعطي نصائح وأن يصغي الآخر إلينا مثلاً. تهدف الخلافات وتمارين البدايات إلى أن نتعرّف إلى الذات بشكل أفضل، إلى أن نقول من نحن كي يتمكّن الشريك من أن يفهم (وإلا فكيف سيعرف؟) أننا نحب هذا ونكره ذاك. علينا نحن أيضاً أن نفرض احترام مشاعرنا وانفعالاتنا عبر التعبير عنها... من دون مشاكل وأزمات.

بعض الرجال هم من النوع الذي يجد الحلول في حين أنّ البعض الآخر ليس كذلك. يكره انطوان، 52 سنة، أن ينصح ويرشد وأن يتصرف كأب... ما هي قيمه العليا؟ الاستقلالية والحرية اللتان يعتبرهما مهمتين للآخر بقدر أهميتهما بالنسبة إليه. تريدون احترامه؟ لا تطلبوا منه أي نصيحة لأنه يمقت إعطاء النصائح...

لعل هذا هو الاحترام الحديث، احترام يعرف كيف يرى ويسمع الشريك في فرادته وتميّزه ويفضّل له تقديراً ومراعاة على قياسه.

الركيزة الرابعة

المعاملة بالمثل

ننسكب في قالب الشريك ظناً منا أننا بهذا لا نغيظه ولا نزعجه ولا نكدّره. وباسم هذا الحب الذي نسعى لإنقاذه، نقبل بكل شيء ونحتمل كل شيء لكننا نحصل على نقيض الأثر الذي نبتغيه تماماً. فإما أن ينتهي بنا الأمر إلى الفرار من هذا الزواج الذي يحتجزنا في شخصية ليست شخصيتنا وإما أن نصبح باهتين، بلا نكهة ولا شخصية، فنصل إلى ذاك اللاحب الذي لطالما خشيناه. لِمَ نصبح باهتين؟ لأننا لسنا على حقيقتنا ولأنّ الحياة التي تغلي في داخل كل واحد منا تبقى أسيرة البزة الضيقة وغير المناسبة لجسدنا. فنشعر بأننا متكلفون، مكرهون، منزعجون. وهكذا، نفقد عفويتنا، وحماسنا وسحرنا ونصبح مملين بالتصرّف كما يريد الشريك، وبتصنّع حبنا للرياضة، للسينما، للموسيقى من دون أن نؤمن بذلك فعلاً، وبمجاراة الشريك في ما يفعله، وخوفاً من أن يرفضنا، وبأن نثير إعجاب هذا الشخص الذي نحبه جداً، لكنه قد يملّ من... جرّنا خلفه. وقد يخيب أمله حين يكتشف أننا لسنا الشخص الذي اعتقده.

لا يخلو العالم من الطغاة، والرجال المسيطرين والنساء

المتسلطات الذين يجدون أن الشخص الذي لا يخضع لإرادتهم فاشل، محرج أو غير مثير للاهتمام. والعلاقة معهم تقوم على مبدأ تقبّلهم كما هم أو رفضهم، ومن الأفضل رفضهم أو الابتعاد عنهم رغم الألم الذي قد يسببه الانفصال عن شخص نحبه. لا يمكننا أن نقضي حياتنا كراشدين وحتى كأطفال وديعين وأن نكون دوماً كما تريد السيدة أو يريد الرجل الذي يشاركنا حياتنا اليومية. لا بد طبعاً من التفاهم قليلاً عندما نعيش مع شخص آخر، كما ينبغي ألا نقول كل ما يخطر في بالنا من دون التفكير فيه، وأن نخفي قليلاً أفكارنا السيئة في حال وجودها، وأن نصون لساننا لنحترم الآخر ومشاعره، أن نقدّم بعض التنازلات لنرضي الآخر ونسعده، أن نبذل بعض الجهد لنبتسم حتى وإن كنا نشعر بالكآبة، أن نسمع الشريك إطراء حتى وإن كنا نمر بفترة نشعر فيها أننا نحبه أقل. يكمن الفرق في أننا نختار بأنفسنا أن نعتمد هذا السلوك. لكن الأمور تتبدل تماماً إذا ما فُرضت الأوامر علينا من فوق، من طاغية يسحق من حوله بحقائقه وسلوكه الذي يخنقنا.

لنحب دوماً لا بد للعلاقة من أن تكون مريحة، أن نشعر بأننا على طبيعتنا، أن نعبّر عما يجول في خاطرنا من دون أن نراقب أنفسنا، من دون أن نكون متنبهين، من دون أن نخشى الأحكام، من دون أن نفكر في ما سيعتقده الآخر...

تحدّثنا عن الاحترام المتوجّب علينا نحو الشريك، فلنتحدث الآن عن احترامنا لذاتنا، الضروري أيضاً لنصل إلى علاقة سعيدة ومتوازنة. يقول يونغ: «عكس الحب ليس الكراهية بل السلطة...».

إخفاقات «المانح المتطرف»

يمكن للعلاقة بين الطاغية وظله أن تدوم، لكن أين تفتّح الذات، وتحقيق الذات الذي نطمح إليه كلنا وعن حق؟ عندما نبالغ في العطاء، نضل الطريق. فعدم معرفة الذات وعدم احترام حاجاتنا ورغباتنا وأمانينا، من شأنه أن يهدد العلاقة عاجلاً أم آجلاً، سواء لأن الشريك الذي اعتاد ألا يهتم إلا بنفسه، يرفض أن يعود إلى الوراء وأن يبدأ في التفكير فينا وأخذنا بعين الاعتبار، أو لأننا سننهار بسبب لعبنا دوراً تصالحياً.

إذا أردنا أن نحب بعضنا البعض إلى الأبد، لا بدّ من أن نبدأ بمحبة الذات، وأن نثبت وجودنا (بهدوء) وأن نحظى بالاحترام بقدر ما نحترم الآخر. أما الأمثلة فلا تُعدّ ولا تُحصى في قصص الفراق كلها. نبدأ بإيفيت، محامية لدى محكمة الجنايات، والتي اعتادت أن «تفهم» المنحرفين عن الطريق القويم وتدافع عنهم. بفعل تأثرها بمهنتها، راحت تسامح زوجها على الجنح التي يرتكبها، زوجها الذي لا يحترم أي من قوانين الزواج والعائلة: «أحببته ونسيت نفسي تماماً، فتحمّلت كل شيء ورفضت أن أحكم عليه. تراكمت علينا الديون، خانني، رحل وعاد مراراً وتكراراً. كان أباً سيئاً، غائباً حيناً ومتسلطاً أحياناً. إنه ضعيف وغير متصالح مع ذاته... إنه مراهق أناني أبدي، هامشي وثائر لم يكبر أبداً. أعطيت كثيراً وأخذ كثيراً. إنه من النوع الذي ينبغي أن تتجنب المرأة الزواج

منه لكنني تزوّجت بسرعة وأنا في الواحد والعشرين من عمري. لم أكن قد عشت حياتي، والرجال يستغلون سذاجتنا فيبقون مع نساء لطيفات يصدقن كل ما يقولونه. نفترق لكننا نعود ونضعف بسبب الارتباط الجسدي. أخيراً، ولكثرة ما نعطي من دون أن نتلقّى شيئاً في المقابل، نصل إلى حافة الانهيار ونبدأ بتناول مضادات الاكتئاب ومن ثم يطفح بنا الكيل. عندئذ، نشعر أنّ علينا أن ننقذ أنفسنا مع تجنّب القيام بجردة حساب: كل هذا مقابل ذاك».

ونجد مواصفات المانح المتطرّف نفسها عند سارة التي انتقلت من هجر إلى آخر لكثرة ما قدّمت. كان زوجها الأول مقامراً، وعند عودته الى المنزل مع بزوغ الفجر لم تكن تعلم ما إذا كان غنياً أم مفلساً. التواصل من القلب؟ لم يكن بارعاً في ذلك! لم يتساءل يوماً عن تأثير هذه الحياة على زوجته، حياة مختلّة تؤدي إلى ورطات مالية لا يمكن لفقاعات ليلة واحدة أن تحلّها. وبين ليلة وضحاها، أعدّت حقيبتها ورحلت. لقد انتهى الأمر ومن غير رجعة.

زوجها الثاني كان فناناً بالمعنى المَدني للكلمة. كان صوته رائعاً لكنه يفضّل العروض المتقطعة أي العمل المتقطّع. كانت سارة تعود من عملها لتجد أنه لم يتحرك من مكانه وأنّ المنزل وسخ والسرير غير مرتّب فتبدأ بترتيب المنزل وتنظيفه من دون أن تعلّق، ثم تنزل لشراء الزبدة، وتحضّر العشاء، وتستقبل حماتها. كانت تحتدم غيظاً في داخلها لكنها لم تُظهر ذلك أبداً وبقيت تبتسم حتى طفح بها الكيل يوماً وودّعت هذه الرفقة

الكسولة. وأدرك المغني الذي فاجأه تصرّفها أنه فقد «جوهرة» حياته، لكن إدراكه هذا جاء متأخراً.

أما الزوج الثالث فطالب في كلية الطب، مهووس بامتحانات مرحلة التمرّن. أراد أن ينجح لكنه رسب بفارق نقطتين. وقفت سارة إلى جانبه، ونظّمت تظاهرات مطالبة بإنصافه من دون أن تسمع كلمة شكر منه.

الزوج الرابع كان لطيفاً ويكبرها بعشرين سنة. وجدت أخيراً شخصاً يحبها ويقدّرها فتعلّمت معه أن تقدّر ذاتها وتثق بالآخر. وتجرأت للمرة الأولى على البوح بما تشعر به. عاشا معاً لما يقارب العشرة أعوام لكن من الناحية الجسدية... لم تكن الأمور في أحسن حال. وعندما تُظهر بعض النهم، كانت الخلافات تنشب بينهما. أرادها فتاة دون شخصية وليس امرأة. ثم وقعت بين ذراعيّ شاب برازيلي غاية في الإثارة. كانت في الثالثة والثلاثين وهذه هي المرة الأولى التي تشعر فيها بأن رجلاً تملكها وأصبح يجري كالدم في عروقها. وتخيّلوا بقية القصة: أخضعها جنسياً لرغباته الأكثر شذوذاً، وكانت تجاربه مشمئزة غالباً وفي قمة السعادة أحياناً. شعرت بأنها ذليلة، تائهة، بائسة. وفي أحد الأيام، رجته أن يمنحها شيئاً من العاطفة وأن يُظهر لها بعض الاحترام فوجدت أمتعتها... أمام مدخل الشقة.

تشعر اليوم أنها بخير بعد أن خضعت للعلاج ولم تعد تعاني من عارض الفتاة اللطيفة والظريفة التي تتحمّل من دون اعتراض حتى وقوع الكارثة النهائية: الانفصال. أصبحت الآن

تعرف من هي: «شهوانية لكن محافظة، ليست إحدى فتيات الغيشا، وليست الخادمة، كما ليست الفتاة التي تهتم بالبائسين والضائعين. أريد متعة، حناناً، مساواة، ومشاركة. أصبحت الأمور جلية حالياً: أضع شروطي، أعدّل سقف هذه الشروط إذا ما دعت الحاجة. وإذا وجدت أنّ الوضع لا يناسبني فالوحدة خير من الرفقة السيئة».

فن إثبات الذات... بهدوء

في العلاقة السعيدة والمتوازنة، يتمتع الطرفان بحرية وجود متساوية تقوم على قول أحب/لا احب، هذا نعم/هذا لا، وعلى أن يستمع كل طرف إلى الآخر، ويأخذه بعين الاعتبار بحيث تتناغم رغبات وطموحات كل واحد منهما ضمن الحياة المشتركة. إليكم بعض المبادئ كي تتجرأوا على إثبات وجودكم... من دون إثارة أزمة.

1 ـ **معرفة الذات:** تحديد النشاطات، الأصدقاء، الأوضاع، العلاقات التي تسمح لنا بأن نتفتح بعيداً عن أيّ تأثير خارجي والعمل على تنميتها. تحديد ما لا نحبه كثيراً إنما لا يمكننا في الوقت عينه تجنّبه كالأعمال المنزلية والاجتماعات العائلية مثلاً، والتساؤل عن كيفية تنظيم أمورنا بحيث نجعلها أقل إزعاجاً.

2 ـ **الاقتناع بأننا محقون:** أي أن نُقنع أنفسنا بأنّ هدف الحياة هو أن نتفتح ونعيش سعداء، وهي الطريقة المثلى لنشر السعادة من حولنا. هذا لا يمنع طبعاً أن يكون لدينا عدد من الواجبات. لكن علينا أن نجعل الحياة بعيداً عن الواجبات، ومع الواجبات، ممتعة قدر الإمكان.

3 ـ **التعبير بصدق واحترام وهدوء عما فهمناه من سبل تفتّحنا.**

4 ـ **الاستماع إلى الشريك حين يعبّر عن تفتّحه من دون أن تقاطعه وأن نحكم عليه وأن نفرض عليه آراءنا الخاصة.**

5 ـ **تناغم التطلعات والطموحات:** تحديد ما هو ممكن وما هو غير ممكن، مع أخذ مشاعر الطرفين بعين الاعتبار، وإمكاناتنا على صعيد الوقت والمال، الخ... وابتكار واكتشاف ميادين أخرى في مواجهة الاختلافات، والتباينات.

6 ـ **الحرص على اعتبار الذات نصف** أيّ البحث عن أكبر توازن ممكن بين رغبات الطرفين. الحرص على ألا يشعر أحد الطرفين بأنه يضحي بذاته إلا إذا كان هذا قراراً مؤقتاً ومتفقاً عليه بين الطرفين.

7 ـ **التحدّث عن الحاجات بدون توتّر** إنما بشكل منتظم لأن الكل يتغيّر وحاجاتنا أيضاً.

نحن نفسد العلاقة عندما نبالغ في تصرفاتنا، لكن لماذا؟ يكمن الجواب غالباً في الخوف من ألا نكون محبين بما يكفي وألا نُحَبّ بما يكفي. تقول سارة: «لم أكن أجرؤ على البوح بما أفكر فيه وما يثير أعصابي وما أريده. كنت أخشى أن أخسر حب المحيطين بي، فرحت أتظاهر بأني سعيدة. أخذت أغش، ولم أكن على طبيعتي ولم أُظهر حقيقتي لئلا أخسر إعجاب الآخرين. وعندما أفقد القدرة على الاحتمال (وكيلا أواجه الغضب أو اللاحب) كنت ألوذ بالفرار».

لا تعود لعبة الغش هذه على لاعبيها إلا بالخسارة. يروي

نيكولا بغيظ: «ظننت أنها تحب الرياضة والسفر. ظننت أن قيمنا هي نفسها... لكن بعد أن عشنا معاً، اكتشفت أنها سطحية وأنها كانت تكتفي بتقليدي واللحاق بي فيما أنا أبحث عن المشاركة وليس عن كرة تُعلّق بقدمي وأجرها معي...».
في الأوضاع الزائفة، عندما لا يجرؤ المرء على البوح بهدوء بحقيقته وبما يشعر به، تصبح العلاقة بلا طعم أو لون. عندما نعيش مع شخص يبدو أنه يضبط نفسه ويضحي بذاته، نحدّ ذاتنا أكثر مما ينبغي وتقل جرأتنا على إشباع أهوائنا، والسير باتجاه متعتنا أو نختبئ لنعيش هذه المتعة بشكل كامل مع آخرين.

تختلف الأمور تماماً عندما يتشارك الطرفان الحماسة نفسها، أو بعضها معاً والبعض الآخر بشكل منفصل. إنها العلاقات التي يبدو كل طرف فيها وكأنه وجد نفسه في هذه العلاقة على الرغم من عمر الزواج الذي يبلغ ثلاثين أو أربعين سنة. ينصح الأطباء النفسيون الأهل: «جدوا سعادتكم وسيكون أولادكم أحراراً في العثور على سعادتهم...». ما يصح في التربية يصح أيضاً في الثنائي إلا في حال وجود حالة مرضية معيّنة. يؤدي تفتّح أحد الطرفين مبدئياً إلى تفتح الطرف الآخر، في حين أنّ العكس أيّ وجود طرف ضيّق الآفاق، مضحى به، ممل، من شأنه أن يجعل الكل مكتئباً ومتكدّراً.

يجب أن نخاطر بالحب أحياناً كي يتقدّم الزواج

من المؤسف ألا نعرف كيف نثبت وجودنا وكيف نطلب

وكيف نفرض أنفسنا حتى، إذا ما دعت الحاجة، لا سيما أنّ الشريك غالباً ما يبدي ترحيباً لا بل ارتياحاً حين يرانا نعبّر عن رغباتنا وعن حاجاتنا التي يجد صعوبة في اكتشافها وتخمينها بما أننا نلتزم الصمت حيالها!

لنعد إلى سارة وإخفاقاتها المتكررة كمانحة متطرّفة. بعض أزواج هذه المرأة ما كانوا ليرفضوا التغيير والتطوّر فقد أحبوها بكل صدق وأسفوا لرحيلها. لم يفهم أيّ منهم لما رحلت وهربت. كان هؤلاء يجهلون أنها منزعجة وأن كيلها قد طفح، فظنوا أنّ الأمور تسير على ما يرام: «كان يكفي أحياناً أن أتحدث إليهم. كان زوجي الموسيقي، العاطل عن العمل ليرضى بتقاسم المهام، وبترتيب السرير وتنظيف الأطباق والتسوّق فيما أنا أعمل خارج المنزل. لكن، وبما أنّ الابتسامة لم تفارق وجهي يوماً... لا أعني أنه استغل الوضع بل اعتقد أنه يستطيع أن يتابع التأليف الموسيقي من دون أن يشارك في الأعمال المنزلية طالما يبدو أنّ هذا لا يزعجني... أما الرجل الذي أحبني بصدق إنما كما تُحب الفتاة، فأنا واثقة من أننا لو تحدّثنا عن تطوّري لفهم أنّ طلباتي في سن الخامسة والثلاثين لم تعد كما كانت في سن الخامسة والعشرين...».

تتحسّن علاقاتنا في الحب عندما نتعلّم أن نحب ذاتنا أكثر، أن نحتلّ نصف المكان في الثنائي، أن نسعى إلى المساواة. يجب أن نفعل هذا باقتناع ومن دون عدائية (تولد العدائية من الشك) طبعاً. عندما نكون واثقين من حقنا، عندما نعرف كيف نعبّر عن مواقفنا ورغباتنا بهدوء، ودقة، وحزم، نحصل على ما

تريده. . . علماً أنّ الشخصيات القوية أكثر سحراً من تلك المتملّقة. تقول سارة، وهي شخصية مسيطرة تبحث عن علاقات أكثر توازناً: «أريد رجلاً بعيد النظر، يعارضني من حين إلى آخر، لا يخضع لسيطرتي ويستسلم لنزواتي. أحتاج لرجل يقاومني، رجل مستعد للتضحية بالعلاقة ليكون على حقيقته وليفعل ما يؤمن به».

عدم المبالغة

اختبار صغير بين الأصدقاء: تعطي سامنثا وتعطي و... ولا تتلقى سوى القليل من الرجال الذين تتوقّع منهم على الأقل عطية مقابل عطية. انتظار، تبعية، خيبة أمل، عذاب وتقلّبات. تعطي مرة وتنتظر لترى ردّ الفعل. إذا ما تمت معاملتها بالمثل، تستمر في العطاء. وإذا لم يدخل الطرف الآخر في إيقاع موسيقاها الكريمة، توقفها من دون مرارة لأنها لم تصل إلى حدّ بعيد فيها. واعتباراً من تلك اللحظة، لا تنتظر أو تتوقع شيئاً. عندئذ تنال مفاجآت جيّدة. وهي تقول شارحة حالتها: «كنت أتمنى للرجال أعياداً سعيدة وأقدّم لهم الهدايا وأدعوهم على العشاء، وأحضّر لهم عطلة مفاجئة في نهايات الأسبوع، وأساعدهم في هذا العمل أو ذاك كلما استطعت، حتى أنني كنت أقوم بأعمال التنظيف.. في المقابل، كنت أتوقّع أن أتلقى الشكر، والهدايا والدعوات. لكنهم يعتادون على أن أخدمهم وأدللهم. كنت أنتظر مساواة في العطاء لم أنلها أبداً. ملأتني أنانيتهم مرارة وغيظاً، وكنت أشعر بخيبة أمل كبيرة في كل مرة. الآن، أصبحت أتمنى لهم عيداً سعيداً مرة واحدة وأقدّم هدية واحدة فإذا لم يتبع الرجل هذه الوتيرة ولم يعاملني بالمثل أتوقّف على الفور. ولم أعد أنتظر شيئاً فنبقى بهذه الطريقة أصدقاء. وقد أحظى حتى بمفاجآت جيدة، فالبعض منهم يدللني كامرأة لأني لم أعد أتصرف كأم لهم».

أحياناً، نضحي أمام الشريك لأن شخصيته أقوى من شخصيتنا ولأنه أكثر ثقة برغباته وهذا ليس بالحل الجيد كما رأينا. يقوم الحل الوحيد المناسب على اكتشاف رغباته الخاصة ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا أن نصبح جزءاً منها، على ألا نفعل في حال لم تناسبنا. وهكذا، لن تسمع مجدداً شكاوى النساء التي نسمعها اليوم بشكل متكرر: «لست على حقيقتي أو على طبيعتي. عندما أكون وحدي، أشعر بأن الضغط عليّ أقل وبأني قادرة على التفتح. إنه يعيقني أكثر مما يدفعني للتقدّم. . .».

ذنب من هذا؟ غالباً ما يكون الذنب ذنبنا.

الرجال يفضلون النساء المزعجات لأنهن يعرفن ما يردنه

دعونا لا نحمّل الشريك مسؤولية الصعوبة التي نواجهها في التجرؤ على الاستمتاع بوقتنا، وعلى إسعاد أنفسنا، على التفتّح. نعم، نعم، أعلم أنّ علينا الاهتمام بالأولاد والغسيل وترتيب المنزل وتنظيفه. . . وهنا أيضاً غالباً ما نبالغ. لو كنا

نعرف كيف «تطلب المساعدة، كيف نفوّض، كيف نقسّم المهام»، لكن أليس هذا الكلام كلام ربّة منزل؟ في الواقع، علينا أن نتشارك فعلياً، بحسب المهارات والميل إلى هذه المهمة أو تلك (كيّ، تسوّق، فروض لطرف وحسابات وطبخ للطرف الآخر؟). لا يمانع الكثير من الرجال (ليس كلهم) في المشاركة في الأعمال المنزلية.

لكن غالباً ما نكون مترددات وغامضات وحتى متعبات أحياناً في فرض طريقتنا في طي الملابس أو في تنظيف زوايا المنزل. إذا أردنا أن نجعلهم يشاركون أكثر فلا بد من أن نسمح لهم بأن يستمتعوا بالأمر، أيّ أن ندعهم يعملون على وتيرتهم، على طريقتهم التي قد لا تكون مثالية في بداية الأمر لكنها سرعان ما ستتحسّن إذ سيعتادون على العمل وينتهي بهم إلى السعي إلى الفعالية في هذا المجال تماماً كما في عملهم. تطلق بعض النساء تعليقات تعكس الصعوبة التي نواجهها في التخلي عن صلاحياتنا، حتى وإن كانت هذه الأخيرة تضيف حملاً إلى المهام الملقاة على عاتقنا. دعونا نستمع إلى فلورانس، وهي صحافية وكاتبة وامرأة مكتملة. لا تشعر هذه المرأة التي تبلغ من العمر 35 سنة بأنها مسنّة لكنها تشعر وكأن «عملها» سُلب منها حين ترى زوجها منهمكاً بتحضير الطعام: «هذا مقزز! إنه يسلبني حتى هذا. عندما يأتي الأصدقاء لتناول العشاء، يشيد بما أعدّه من طعام لكن ما ينسى رجلي أن يقوله هو أنني من يحضر الطعام كل يوم، منذ عشر سنوات».

لا تشكل النساء المزعجات جزءاً من هؤلاء النساء «غير

الراضيات» اللواتي يفقدن أعصابهن عندما لا يطأ الشريك أرض المطبخ ويطلقن الانتقادات عندما يفعل.

ما من هبة، ما من دين

يجب أن نعطي الثنائي، وأن نبذل الجهود، وأن نعمل عليه إنما عبر تنظيم المتع المشتركة والحياة المريحة والجيدة معاً. من ناحية أخرى، لا ننصح بأن يضحي أحد الطرفين بنفسه من أجل الآخر أو أن يُذلّ نفسه كي ينال حب الآخر على حساب متعته الخاصة. فهذا «العمل الجيد» يؤدي إلى حسابات داخلية مشؤومة: «منحته (ضحيت) كذا، كان بإمكانه على الأقل أن يمنحني كذا...». ألا نسعى بكرمنا واهتمامنا لأن نبدو فريدين ويصبح الطرف الآخر غير قادر على التخلي عنا؟ لكننا نقوم بحسابات خاطئة! فالحب الذي نكتسبه بهذا الثمن ليس حباً. كما أنّ هذه الإستراتيجية لا تنجح دوماً فأولئك الذين لا يطلبون شيئاً يرفضون غالباً المشاركة في هذه اللعبة ولا يقدّمون شيئاً، لكنهم قد يستغلون الوضع ما يؤدي إلى إحباط لدى الآخر وإلى شعور بالمرارة ما سيزعجهم. إنّ القليل من الأنانية (لا تصح هذه النصيحة إلا لأولئك الذي يقدمون الكثير في العلاقة) وإثبات الوجود، يخفف من ثقل العلاقة. ولن يكون لطرف دَين على الآخر. تقول إحداهن بشيء من السخرية: «أنسجم جيداً مع الرجال لأني لا أطلب منهم شيئاً». اهتمت بالمساواة في التبادل العاطفي بعد أن وجدت أن تقديم الكثير يفضي إلى توقّع المعاملة بالمثل، والاعتماد على الآخر، وعدم الرضا. دعونا نعتمد نهائياً الاستقلالية والرضا بكافة أشكاله!

لكن علامَ تقوم الاستقلالية؟ تقضي بأن ننجح في حياتنا (قدر الإمكان)، وأن نكتشف هدف وجودنا، أن نبذل قصارى جهدنا في الميادين التي نبرع فيها وأن نعيش جيداً ضمن علاقتنا.

فشلت في حياتي، ما يعني... أنه فاشل

يؤدي عدم الاستقلالية لدى أولئك الذين يبالغون في حبهم أو الذين لم يجدوا طريقهم في الحياة، إلى أخطاء في التشخيص تفضي بدورها الى حالات انفصال «سخيفة»: يمكننا أن نختصر هذه التقديرات السيئة بعبارة مقتضبة من نوع: «فشلت في حياتي ما يعني أني أسأت اختيار شريك حياتي!». هذا هو الحال حين تحمّل أيّ أزمة زوجية مسؤولية ما هو أزمة شخصية للغاية: «من أنا؟ أين أمضي؟ أنا التائه في حالة لا تناسبني!». إذن، لا يتحمّل الشريك مسؤولية المشكلة بل أسلوب العيش غير المناسب.

لكن إذا لم نتفتح فسيخطر لنا أن الشريك هو سبب هذا الشعور بعدم الرضا الذي يصبح فجأة التخلّص منه حاجة ملحّة. تقول جولي التي تتردد بين طلب الطلاق أو الاستسلام للاكتئاب: «الأمور ليست على ما يرام! أشعر بأني ميتة، لست على طبيعتي، أبلغ الثلاثين من عمري وأنا أم لولدين وأشعر بأن حياتي انتهت!» ماذا عن زوجها؟ مذنب لا يتحمّل المسؤولية. الأسئلة الجيدة التي ينبغي أن تُطرح: ما الخطب في حياتي؟ ما الذي ينقصني؟ من أي ناحية؟ ماذا يمكن أن أفعل لأكون بحال أفضل؟ الخ...

تعيش كريستين، حالة من العذاب والاضطراب، لأنها اتخذت قرار الانفصال عن زوجها. بعد خمس سنوات، أخذت تتساءل ما إذا ارتكبت حماقة لشدة ما يشبه حبها الجديد زوجها السابق. لنستمع إلى قصتها التي تمثّل قصص الكثيرات، قصة هذه المرأة الصهباء، الرائعة، التي استطاعت، خلال بضع سنوات، تأسيس مركز لبيع الملابس التي تحمل أسماء مصممين معروفين يلاقي إقبالاً كبيراً: «لقد أحببت زوجي كثيراً. كان هو حبي الأول، حب متبادل من أول نظرة. عشنا معاً خمس عشرة سنة من السعادة. كان مرحاً، ضحوكاً، ولم نكن نطرح أي أسئلة. انشغلنا بمشاريعنا، بالأولاد، بحياتنا الجنسية التي كانت رائعة في البداية. أقول لنفسي أحياناً إننا كنا نتشارك في كل شيء لكنني أفسدت الأمور: 20 سنة زواج، ثلاثة أولاد، حنان عظيم والكثير من التناغم بحيث أنه أول شخص أتصل به حتى الآن حين أشعر بأني لست على ما يرام... ولِمَ كل هذا؟ أردت أن أثبت لنفسي أني قادرة على أن أفرض حضوري. توقّفت عن العمل مدة 14 سنة. وعندما أسأل من أنا، أجيب: «زوجة فلان... والدة فلان». حقق زوجي نجاحات باهرة في العمل. ماذا عني أنا؟ أنا لا شيء، لم يعد لي أيّ دور اجتماعي على الرغم من شهادتيَّ الجامعيتين، الأولى في الحقوق والثانية في الاتصالات.

«انطويت على ذاتي وتركني زوجي أفعل. كنت أخلد إلى النوم بعد العشاء فيما يجلس هو أمام جهاز الكمبيوتر. بدأت أغرق في الاكتئاب. كنت أشعر وكأني أعيش خفية، وأحس

بسعادة عارمة حين أخرج للتسوّق مساء الخميس في سوبرماركت كبير: كانت المناسبة الوحيدة التي أخرج فيها أثناء الأسبوع لأرى أخيراً الناس. باختصار، سئمت البقاء في المنزل، وفكرة أني متزوجة من مدير كبير كما سئمت الشعور بأنه يعيش فيما لا أفعل أنا، وبأن أكون تلك التي تنتظر وهي تنظّف المنزل. وهكذا، تخليت عن كل شيء. كنت مقتنعة بأني لا أستطيع أن أنجح إلا ضمن هذه الشروط، وإذا ما توقفت عن لعب دور المرأة... أعترف بأن الرجل بالنسبة إليّ يحول دون أن تحقق المرأة ذاتها. عندما نلت رخصة السوق، قال لي والدي وهو عامل إنّ المرأة لا تحتاج لأن تتعلّم القيادة. واضطررت لأن أحارب لأكمل دراستي، فبدأت بشهادة في السكرتيريا وجدها والدي «كافية للغاية». ولم يكن زوجي يدفعني إلى الأمام. أردت أن أكون وحيدة لأثبت نفسي، لأثبت قيمتي الحقيقية ومن دون أن أطلب أي مساعدة. أردت أن أصدّق أني لا أدين بنجاحي إلا لذاتي. لكن والدي أقرضني المال لأشتري المتجر وزوجي لأجد شقة صغيرة. أشعر بالألم عندما أرى مدى فخرهم بنجاحي كامرأة أعمال وأقول إني أسأت التصرّف!

«في البداية، شعرت بالسعادة لأني استعدت حريتي. عرفت رجالاً، أحدهم كان مهماً في حياتي، وهو ذاك الذي يشبه زوجي للغاية. وتساءلت إن كنت قد أحسنت التصرّف حين تركته. ألم أكن قادرة على تحقيق ذاتي وأنا إلى جانبه؟ لم أترك المنزل لأني لم أعد أحبه بل لأني شعرت بالحاجة لأن أنجح... وعدنا نلتقي من جديد. أصبح لديه صديقة وقد قال

لي مؤخراً: «أحبها لأنها مستقلة جداً!». هذه الجملة صعقتني وقلت في سري: أردت النجاح وحدك وبشدة، حسنٌ يمكنك أن تفرحي فقد حققت ذلك!».

إذا كنت صديقة زوجك...

متى ينبغي أن نرحل؟ متى ينبغي أن نبقى؟ ما المعيار الذي ينبغي اعتماده؟ في ما يلي معيار اقترحه محامٍ جاءت ماري لاستشارته كي تطلّق. وقد روت التالي: «انا متزوجة منذ 27 عاماً. وفي لحظة ما، شعرت بأني لم أعد أحب زوجي. عندما التقيته، كان الوضع رائعاً فهو مرح للغاية ويلقي النكات. وقد ساعدني كثيراً كي اتفتح، كي أجد طريقي المهني. ومن ثم رُزقنا بثلاث فتيات. كان الوضع صعباً على الصعيد الجنسي. كما أنّ زوجي كان سريع الغضب ويصبح كريهاً مع الأولاد. وفي أحد الأيام، وقعت في حب رجل يملك كافة المواصفات التي أردتها: السحر، الجاذبية الجنسية، والتواطؤ الفكري...

«كان حباً جارفاً كما لو أني في سن الخامسة عشرة. عرفت معه الهوى بكل أهواله وويلاته. رحت ألاحقه واتصل به طيلة الوقت. كنت ممزقة نفسياً، أذرف الدموع بغزارة. وأصبح الوضع كارثياً في المنزل. ساد التوتر الشديد إلى حدّ أني استشرت المحامي كي اطلّق لكنه قال لي هذه الجملة التي لا تُصدّق: «إذا كنت صديقة زوجك فمن الحماقة أن تتركيه...». وبما أننا كنا قد قررنا أخذ إجازة، سافرنا وتحدّثنا في مواضيع مختلفة، في أمور عمومية لنتجنّب التوتر وكي تكون العلاقة هادئة وسلسة وغير مؤلمة: الأولاد، المنزل... أعاد هذا بناء روابط صغيرة بيننا، وأجرينا حوارات موجزة ساهمت في نسج صداقة جديدة بيننا

وفي إعادة إحياء الحب. اليوم، وبعد عشر سنوات، أتساءل كيف أمكنني أن أفكّر في الرحيل فأنا أعشق تمضية الوقت معه كل مساء، هذا الوقت الخاص بنا حيث نتحدّث في كافة المواضيع... أحب سماع صوت مفتاحه وهو يدور في القفل، ومراقبته وهو يقود، ورؤيته وهو ينام بين وساداته الأربع، وهو يأكل سندويشاته الغريبة المعدّة من المايونيز وصلصة الطماطم...».

الركيزة الخامسة

أن تعرف كيف تكون حاضراً

تقول إحدى بطلات الأفلام لحبيبها المتقلّب: «أفتقدك أكثر حين تكون معي». في الواقع، حضور بعض الأشخاص لا قيمة له: لا يستمعون بما يكفي، لا يركّزون، تطغى الأنا لديهم (أنانية، ذاتية)... في حين أن غياب البعض مليء... بالحضور وهو يتمثّل باتصالات هاتفية، برسائل الكترونية، بلفتات اهتمام، من المكتب أو من أقاصي الأرض، تقول كم يفتقدوننا، وكم يحبوننا.

نحن نخسر الكثير حين نفشل في التواجد في الوقت المناسب، عندما يكون وجودنا ضرورياً. لكننا ولحسن الحظ، نُصلح الكثير من الأمور الأخرى عندما نثبت وجودنا عاطفياً: نعم، يمكن الاعتماد علينا. نعم، نحن قريبون ومع الشريك من كل قلبنا وفي كافة الأحوال.

وفي هذا الإطار، تبدو قصة ستيفان، مثالية، فهو متزوج منذ ثلاث سنوات من امرأة رقيقة. ثمة قواسم مشتركة بينه وبينها لا بل أكثر من ذلك: إنهما عاشقان رائعان. وهما غالباً ما يضحكان، وهو يدعم أحلامها فيما تدعم هي بدورها

أحلامه. وسيبنيان معاً إمبراطورية، بدءاً من منزل صغير اشترياه. بعدئذ، تبيّن أن الزوجة حامل فنسي ستيفان هدفه (أن يشيخ مع هذه المرأة الجميلة، الحيوية والحامل، هذه المرأة التي يعشق) ومصلحته (أن يُكمل معها ما يمنحه قدراً كبيراً من التوازن) وقيمه (خيانة الزوجة غير مقبول ويستحق الإدانة! والأسوأ فيما هي تنتظر مولوداً). باختصار، وبدافع عدم النضج، والذعر من فكرة أن يصبح أباً، وبسبب شعوره بالوحدة لأنها المرة الأولى التي لا يستطيع أن يشارك زوجته في هذه الولادة التي تسحرها للغاية ولا تحرّك لديه أيّ شعور، خانها مع امرأة أكبر منه سناً، امرأة تحلم بأن تحمل فيما يحلم هو بالتخلّص من الحمل إذا صحّ التعبير. مارسا الحب معاً كثيراً وتحدثا في كافة المواضيع، في هذا الموضوع وفي غيره. . .

ولا يكفي أنه لم يعد يساند زوجته في هذه المرحلة بل راح يبيت خارج المنزل من دون أن يعطي أي تبرير. وراحت زوجته تبكي وتقلق وتطرح أسئلة يرد عليها. . . بالحقيقة: إنه يحبها ويقسم على ذلك. لكنه يخرج للقاء الأخرى. وهو يروي اليوم بشعور بالخزي والندم أنه يتذكر نفسه حين كان يحمل في إحدى يديه هاتف المنزل ليُقال له إنّ زوجته دخلت غرفة الولادة فيما يحمل باليد الأخرى هاتفه الخلوي حيث تنتظر على الخط عشيقته التي يستعد للقائها. «كنت خائفاً لكنني لا أعرف السبب. ربما خشيت أن أُسجن، أن ينتهي بنا الأمر بأن نشبه والديّ، ذاك الثنائي المربع الذي جمعته الكراهية. . . كنت سافلاً أدار الهوى رأسه لئلا يفكّر. . ».

ما من مثيل لإنقاذ الزواج

لكن صاعقة ضربته بعد ولادة الطفل حين أعلمته زوجته ببرودة ومن دون أن تذرف دمعة واحدة: «سأتركك وأرحل»: «في هذه اللحظة، أدركت أنها جادة وأدركت أني سأفقد كل شيء، زوجتي وابني وكل ما بدأنا ببنائه معاً. طلبت منها أن تمنحني شهراً على سبيل الاختبار، شهراً لأثبت لها أني متمسك بها، بهما، أكثر من أي شيء في العالم. ضاعفت حضوري. كنت إلى جانبها طيلة الوقت وفي كافة اللحظات: لتحضير الرضاعات، وتغيير الحفاظات والاستيقاظ ليلاً، كما كنت موجوداً لأحبها وأدللها واستمع إليها وأتحدث إليها وأشاركها وأتحمل لومها. عشنا فترة طويلة صعبة جداً إذ كانت تصاب بنوبات غضب مخيفة. كانت حاقدة عليّ للغاية، وراحت تطرح عليّ ألف سؤال وسؤال عن هذه العلاقة فاخترت أن أجيبها بصدق من دون كذب ومن دون تذمّر علماً أني كنت أخشى غضبها. تحدّثنا في المواضيع عينها مراراً وتكراراً، وكان هذا الثمن الذي اضطررت لدفعه حتى «تهضم» ما حصل. . . واستعدنا بعضنا تدريجياً. وبعد مرور عشر سنوات، ما زلت باقياً هنا، وإلى الأبد هذه المرّة».

إنّ الحل الأمثل لإنقاذ الثنائي هو أن «تعرف متى تتواجد إلى جانب الشريك». فكل قصص الزواج من جديد بعد الانفصال (مع الرجل نفسه أو المرأة نفسها طبعاً) تمر بهذا الحل: القدرة على التواجد عند حاجة الشريك إليك، هذه

الميزة التي لا تقوم من دونها أي علاقة جميلة وعميقة وطويلة الأمد. ومثالنا على ذلك هو اليزابيث وسيرجيو، اللذين عاشا معاً عشرين عاماً ورزقنا بفتاتين وبنيا منزلاً جميلاً وحياة سعيدة. لكن الأزمة وقعت وانفصلا مدة ثلاث سنوات ونصف ليعودا ويلتقيا. . .

«لم نتحدّث إلى بعضنا فعلياً على مدى عشر سنوات، فقد كان لدينا الكثير لنفعله. نسينا أنفسنا. كانت الأمور سهلة ومتوازنة في الحياة المشتركة، فكنا نتحدّث عن الأولاد والعائلة والمدرسة. ناسبتنا حياتنا وعشنا بسعادة. وفجأة، وجد كل واحد منا نفسه في حال سيئة في مواجهة الآخر. ما الذي حصل لنا؟ في الواقع، تجاهلنا ما لم يُقال، تجاهلنا المشاكل التي حين تنفجر تصبح غير قابلة للحل لأننا انتظرنا طويلاً. وكل ما يُقال عندئذ، يقال بفوضى وعدم وضوح بحيث يعجز الشريك عن سماعنا. ونصل إلى حوار «الطرشان» الذي لا يُحل إلا بالابتعاد حيث يتخذ كل طرف زاوية له ليفكّر ويضع النقاط على الحروف.

ولتصحيح الوضع، قررنا أن نبني منزلاً كما يلجأ البعض إلى إنجاب طفل لإعادة اللحمة إلى الزواج. لكن بما أن هذه ليست المشكلة، وبما أننا لم نعالج المشكلة ولم نفهمها ولم نناقشها. . . وسّع هذا الحل الخاطئ الهوة بيننا. زاد شعوري بالضيق وحمّلت سيرجيو المسؤولية. وتحوّلت المسألة إلى هوس إذ بدا لي أنه سبب المشاكل كلها. ورحت أتساءل: ما الذي نفعله معاً؟ لِمَ لم يقل كذا ويفعل كذا؟ كان غائباً، مركّزاً

على عمله. وكنت أجده مُرهِقاً، غيوراً، مستبداً فأشعر بالاختناق. أما هو فيعتبرني «غير واضحة، غامضة». لم يظن أني سأرحل، وحين بدأ يقتنع بذلك راح يهددني: «سأشطبك من حياتي. .». ولم أشأ أن أفقده تماماً، لم أشأ أن يكرهني حتى لو انفصلنا. وفي أحد الأيام، وفي ذروة الأزمة، وضبت حقائبي ورحلت لأقيم عند إحدى الصديقات التي تبحث عن شريكة في السكن. .».

كيف التقى اليزابيث وسيرجيو مجدداً؟ تروي اليزابيث: «كنا نعتني ببعضنا البعض حتى عندما لم نعد نلتقي. واعتدنا أن نسأل عن أحوال بعضنا، كما ساعدني كي أستأجر شقة مستقلة عبر دفع مبلغ التأمين. وعندما أصيب بأزمة قلبية، زرته يومياً في المستشفى وقد تفاجأ برؤيتي فأجبته: «أنت أبله!» وحين كان يسافر، كنت أقوم بري وروده ونباتاته والعكس بالعكس». وفي أحد الأيام، سافرا في إجازة معاً برفقة ابنتيهما. وعادت متعة المشاركة. . . والحب. وها هما اليوم يعيشان في تناغم تام، فلم يعد هو غيوراً بعد أن أدرك أن علاقتهما وقصتهما تتحليان بعنصر نهائي. وهذا العنصر النهائي يقوم على أن يكون كل طرف موجوداً من أجل الآخر مهما حصل له.

في الحياة اليومية وفي المناسبات الكبرى

ثمة طريقتان في التواجد إلى جانب الشريك. تقوم الأولى على التواجد بشكل أساسي ويومي، يُترجم بحركات ولفتات انتباه ورعاية، وطرق للقول: أنا على علم بحياتك وأفكر فيك. ويظهر هذا الوجود أولاً بشكل مادي، عبر نظرة، وتصرف حنون، ولمسة يد على ذراع الآخر أو قبلة. احرصوا على أن تقبلا بعضكما عندما تفترقان في الصباح وأن تفعلا الأمر نفسه في المساء عندما تلتقيان مجدداً. كما يظهر بالاهتمام الذي نبديه بحياة الشريك. احرص على أن تعرف حدثاً واحداً مهماً على الأقل حصل مع الشريك أثناء النهار: غداء مع رب العمل، مشاكل في التنقّل، موعد في العمل أو لدى طبيب الأسنان، اتصال بوالدته، الخ...

أما الحضور الثاني فاستثنائي، ويظهر في المناسبات الهامة، في السراء والضراء. إنها الانجازات المهنية الكبرى، والولادة، والانجازات الرياضية كما المرض للأسف وحالات الحداد والحزن والأسى المرتبطين بفقدان صديق... في هذه الحالة، لا ننصح بأن يكون الشريك بعيداً جغرافياً (عندما نستطيع أن نكون حاضرين) أو بعيداً بأفكاره. فنحن نفقد مساحات كاملة من الحب والتقدير بسبب هذا الغياب «الذي لا يُغتفر»، غياب يفضي إلى سلسلة من الضغائن ومن خيبات الأمل التي يصعب على الثنائي أن يُشفى منها.

لكن هذا الأمر البديهي، هذا الأمر الأساسي في الحياة

يغيب عندما يحدد الزوجان لنفسيهما واجبات أخرى وأولويات أخرى، إلا إذا كانا غارقين في ذاتيهما ما يجعلهما يجهلان مدى أهمية التصرّف والحضور في اللحظات الحساسة والهامة من حياة الآخر. وغالباً ما ندفع ثمن هذا الإهمال غالياً.

تكتب ماري عندما تفكر في زوجها الذي قضت معه تسع وثلاثين سنة: «لم يرافقني لزيارة والدتي ولو مرة واحدة خلال الشهرين اللذين أمضتهما في المستشفى قبل وفاتها. ويوم دفنها، وصل قبل القداس بربع ساعة فقط إذ كان لديه أعمال أهم ينجزها... وعندما رحت أشهق بالبكاء في الكنيسة عند سماعي الترتيلة التي اعتادت أمي أن تنشدها، لم يضع حتى يده على كتفي. عندما كان الأولاد صغاراً، كان يسافر للعمل خارج البلاد مدة شهر ويكتفي بالاتصال بي مرة في الأسبوع. وكنت آخر من يعلم بعودته إذ يمر بالمكتب أولاً... ظننت أنّ المرء حين يحب يتواجد ليدعم ويساند من يحبه. وهو لم يكن يوماً إلى جانبي حتى عند وفاة شقيقته التي رعيتها وحدي أثناء مرضها. هذا الرجل يجد صعوبة في العطاء. وانتقلت معه من خيبة أمل إلى أخرى».

إن ماري سيئة النية حتماً لأن جيجي وقف إلى جانبها وساندها في مناسبات أخرى عديدة لكن غيابه في اللحظات الأساسية والبارزة في حياتها، سواء أكانت سعيدة أم تعيسة، آلمها إلى حدّ أنها ضخّمته وحوّلته إلى قضية مأساوية. نحن نستخدم هذا الغياب لنبرر كل خطب يظهر بيننا، ونجعله محوراً لكل كبت أو إحباط في العلاقة وكأنه الدليل على أنه لا يقدّم

أيّ دعم أو مساندة بما أنه لم يكن موجوداً في ذاك اليوم تحديداً.

إنّ حكاية فيليب وكاثرين معاكسة تماماً، فهما يحبان بعضهما منذ ما يقارب الأربعين سنة وبقوة لا تزال تدهش الكل. لا يمكنهما أن يتنزها من دون أن يمسكها من كتفها أو من يدها فيما تنظر إليه هي بحب لم يتغيّر منذ سنوات شبابهما. قررا أن يمضيا الإجازة بالتزلج فهو مولع بهذه الرياضة الشتوية. لكنها ليست مولعة بالتزلج بقدره وقد كسرت عظم فخذها منذ اليوم الأول. كان بإمكانه أن يخرج للتزلج على حلبات يحلم بالتزلج عليها مع أصدقائه لكنه رفض أن يتركها ولو للحظة. وهذا أمر بديهي بالنسبة إليه...

قانون الحياة الزوجية الأول: كونا معاً في السراء والضراء، في الأفراح والأتراح...

إنّ الحضور اليومي والحار، والدعم الثابت والأكيد الذي تقدمه لبعضنا البعض هما ما يمنع «سقوط صفة المثالية» التي يتحدث عنها الأطباء النفسيون والشعور الضار جداً بالثنائي، هذا الشعور بأننا وحيدون وإن كنا نعيش مع شخص آخر. لا أود أن أخيفكم، لكني أجريت منذ بضع سنوات مسحاً حول خيانة النساء وقد تبيّن أنّ السبب الرئيس لكافة أشكال الخيانة هو الشعور بالوحدة القوي والمزمن نسبياً ما يدفع المرأة إلى البحث عن السلوى والحضور في مكان آخر. وفي هذا الإطار،

يمكن لبعض العاشقين أن يكونوا أزواجاً رائعين، يعرفون كيف يشاركون، ويتعاطفون، ويرافقون، ويقومون برد فعل عند حصول عطل في أنابيب المياه في الحمام أو عندما يسيل أنف الابن الأصغر. ويصح العكس أيضاً، فبعض العشيقات يعرفن عن ظهر قلب ملفات رجالهن.

يعيش لوران وكليوفيه في باريس. أحبا بعضهما من النظرة الأولى، وهما منجذبان إلى بعضهما البعض جسدياً ومنسجمان جداً على الصعيد الجنسي. كما أنهما صديقان للغاية، وعلاقتهما حميمة تقوم على اهتمام أحدهما بالآخر. يعمل الاثنان في مجال الإعلانات وقد وجد لوران عملاً جديداً له في جنوب البلاد فتبعته كليوفيه. بدأت أموره تسوء فيما هي تنتظر طفلاً. كان يخرج مع أصدقائه مرتين في الأسبوع، ووجد مجدداً عملاً له في باريس فقبل به من دون أن يستشيرها. بقيت في مارسيليا وأجهضت طفلها من دون أن تخبره. وبعد حين، وجدت بدورها عملاً وعادت إلى باريس. تصالحا ورُزقا بصبي. كان يهتم به من حين إلى آخر حين يحلو له، ويتباهى بأنه أب مثالي. وجدت رجلاً يواسيها. انفصلا منذ ستة أشهر. ولم تعد تفكر فيه كثيراً...

نريد أن ننجح، أن نحقق ذاتنا على الصعيدين الشخصي والمهني ولا ينبغي أن يمنعنا الزواج من تحقيق ذلك. وإذا ما عُرض علينا عمل هام فنقبل به وإن كان بعيداً عن المنزل من دون الاكتراث بالثنائي. نعطي الأولوية للعمل. ولِمَ لا؟ لكن هذا قد يسدد ضربة إلى الحب. بعد أن تحمّلت مسؤولية طفلها

وحدها، قالت كليوفيه لنفسها: «لِمَ أزعج نفسي برجل لا يرانا إلا عندما يناسبه ذلك». أحياناً، قد لا يكون هذا خياراً شخصياً طبعاً بل ضرورة اقتصادية، وهذه الضرورة تخفف من تأثير البعد لاسيما إذا ما تمت مناقشة المسألة واتُخذ القرار بموافقة الطرفين وإذا ما بذلنا كافة الجهود لنبقى قريبين رغم المسافة الفاصلة بيننا. وفي مواجهة هذه المعضلة، معضلة الأولوية للعمل أم للحب، يبقى السؤال الذي يطرح نفسه هو ذاته: ما الذي يهمني أكثر، ما الذي يهمنا أكثر، لأن النجاح المهني قد يكون طموح الطرفين أحياناً.

ليس التفكير بالذات هو السبب الوحيد الذي يفك الرباط بين الزوجين، فثمة نهج أبوي في غير محله، يمنع المرأة من إثبات حضورها لأن الرجل اختار ألا يطلعها على ما يجري. ظنت مايا أنها تعيش مع رجل موظف وأنّ لديهما ما يكفي من المال لتقوم بتجديد الشقة. كانت تثق بسيمون. وفي أحد الأيام، عادت بشكل مفاجئ من عملها (إذ نسيت هاتفها الخلوي) ووجدت في البريد إنذاراً من المحكمة: إذا لم يدفعا الكمبيالات في غضون ثلاثة أسابيع فسيتم الحجز على ممتلكاتهما. أحسّت بأن الأرض زُلزلت بها. وبعد أن بحثت في الأوراق، اكتشفت أنهما مثقلان بالديون وأن زوجها عاطل عن العمل منذ ستة أشهر...

ينسى بعض الرجال دور المرأة في الأسرة. فيتخذون قرارات هامة وخطرة من ناحية واحدة ومن دون استشارة الزوجة بحجة حمايتها (هل هي طفلة؟) وتجنيبها مشاكل لن

تتمكن من احتمالها. وبعد أن كادت تختنق أو أن تخنقه أو أن تصاب بنوبة صرع، سألت مايا سيمون عما خطر له ليخفي عنها مسألة بهذه الخطورة. فأعطاها وهو يكاد يكون مسروراً بنفسه، تلك الحجة التي تُقدّم لنساء يُعاملن وكأنهن أطفال: «لم أشأ أن أثير قلقك».

وجاء ردها: «وكيف تظن حالي الآن؟».

تقول مايا التي تطلّقت منذ ذاك الحين ووجدت شريكاً آخر يسألها رأيها تلقائياً في كافة الأمور، إنّ هذا الزواج أشبه «بالزواج من لا أحد».

رفيق، رفيقة بالمعنى الحرفي للكلمة

إن التواجد إلى جانب بعضنا البعض يجعلنا سعداء لأننا نؤسس لثنائي متفتح تربطه علاقة متينة. وتفسُد الأمور عندما يعيش أحد الطرفين ويفكّر وكأنه عازب. تصف أنجليك عودة زوجها إلى المنزل: «يدخل إلى المنزل، لا يخلع حذاءه وينتعل خفيه كما طلبت منه مئة مرة (ملّ هذا فهو لم يعد طفلاً عمره سنتين!) ثم يتوجه إلى المطبخ ويفتح الثلاجة ليأخذ عبوة كوكاكولا ويصعد إلى غرفة النوم ليلهو بلعبة الكترونية. إنه المسار نفسه دوماً سواء أكنت حاضرة أم غائبة. وإذا ما عبّرت عن استيائي، يجيبني بأنه يحتاج إلى «الاسترخاء» بعد يوم عمل». وهذا أمر يمكنني أن «أتفهمه» أي أنا التي لا أفعل شيئاً طيلة النهار... أنا التي لا أعمل في مكتب، لكني أعد الطعام وأنظف المنزل، وأحضر الأولاد من المدرسة، وأساعدهم في

واجباتهم المدرسية، وفي الاستحمام، واصطحبهم إلى الطبيب، وإلى التدريب على كرة السلة لأحدهم وعلى الرقص للآخر وأعطي أيضاً بعض الدروس في اللغة الايطالية..».

عدم المراعاة هذه مؤسفة إذ تفضي إلى تنافس وإلى محاسبة، فالقليل من الحضور يمنح حرية هادئة لا يشوبها الشعور بالذنب. عندما تسير الأمور على ما يرام، تكفي ربع ساعة من الحضور والاهتمام كي يتمكّن الطرفان من العودة بصفاء وهدوء إلى عالمهما الخاص، فيشاهد أحدهما التلفاز فيما يختار الآخر الإبحار عبر الانترنت أو الاستماع إلى الموسيقى مثلاً.

حضور من دون ضغط نفسي

التحدّث عن يومنا هو أحد السبل الأكثر فاعلية لإثبات الحضور ولاستعادة الهدوء والسكينة، شرط أن نلتزم ببعض الشروط. ينبغي أولاً تجنّب المواضيع الخلافية واللوم و«الأمور التي لا تسير على ما يرام بيننا»، ما إن نصل إلى المنزل. لا تنسوا الهدف: الاسترخاء الناجم عن التلاقي، والتخفيف من الضغط النفسي المتراكم على مدى النهار، علماً أنّ الضغط النفسي يخف عندما نشعر بأنّ ثمة من يستمع إلينا ويفهمنا، ويتعاظم في الحالة المعاكسة. ولا نتحدّث هنا عن إعطاء النصائح أو الشكوى على مدى ساعات أو إفراغ غضبنا على الآخر أو انتزاع رأي مؤيد منه بل أن يتحدّث كل واحد منا بدوره: أنا أروي لك وأنت تروي لي.

القاعدة الأساسية: الاستماع يسبق النصيحة

أظهروا للشريك أنكم تفهمونه، وتتعاطفون معه. تضامنوا معه وكونوا في صفّه. وإن لم توافقوه الرأي فالتزموا الصمت لأن دوركم لا يقوم على إعطائه درساً بل على إظهار محبتكم وعاطفتكم. صادقي على انفعالاته، أفهميه أنّ مشاعره مبررة بجمل من قبيل: «نعم، هذا صحيح. أفهمك. أنا أيضاً..».

وعندما يكون لدينا ما نقوله عن أنفسنا، عنا نحن الاثنين؟ أو حتى لوم أو عتاب... حددوا موعداً لعملية وضع النقاط على الحروف: أود أن نتحدّث في هذا الموضوع نهار السبت، فيما الأولاد في المدرسة. اختاروا موعداً يكون فيه الطرفان غير منشغلين ليخصصا بعض الوقت للحديث. ولا تنسوا الهدف خصوصاً: شرح وجهة نظركم بهدوء، محاولة فهم وجهة نظر الشريك، إيجاد تسوية. ويتطلب هذا بعض الوقت، ما لا يقل عن نصف ساعة كما يؤكد الاميركيون الذين يتحلون بدقة مدهشة فعلاً!

إذن، ثمة مستويان من الحضور، الأول يومي والثاني في الحالات الطارئة «يسمح بالتحقق من وفاء الواحد اتجاه الآخر»، نمر بمرحلة صعبة فنجد الشريك إلى جانبنا، متضامناً معنا. وهكذا، نستمر معاً. «عندما فقدت أخي، وجدت زوجي إلى جانبي كل مساء. وعندما كنت أشعر بتعب شديد أعجز عن تحمّله، كان يحلّ محلي. وفي اللحظة الأخيرة، وجدته إلى جانبي أيضاً. وعندما تملكني الشعور بالذنب لأني «تخلّيت» برأيي عن مسؤولياتي، كان هو من اتصل بالطبيب ليقول لي إني

بذلت قصارى جهدي. مصاعبي هي مصاعبه ولحظات سعادتي أيضاً، وهذا ما يخلق علاقة قوية».

علينا أن نكون حاضرين في المناسبات الكبرى وفي المسائل البسيطة وأن نكسب احترام الشريك الذي يتفاجأ لرؤيتنا إلى جانبه في مواقف تبدو وكأنها تتعلق به وحده دون سواه. تنصح كورالي، وهي سمراء بالغة الأنوثة ونحيلة تعشق «أن تظهر لزوجها أنها قوية»: «إذا كنت امرأة فلا تترددي في دقّ المسامير، والصقل، وجز عشب الحديقة»... ها هي كورالي تحمل «مطرقة الهدم» لهدم أحجار الزاوية ما إن انتهى زوجها من تغطية الشرفة. راح ينظر إليها مذهولاً، لا يصدّق عينيه، فهي ليست جميلة وحسب بل تريد أن تشاركه في أعماله أيضاً. وتتابع كورالي كلامها قائلة: «أحياناً أفاجئه عبر القيام بأحد أعماله بدلاً منه. فأجمع الأوراق اليابسة، وأنظف سلال المهملات، وغيرها من الأعمال. عندئذ، يذوب حباً ويزداد إعجاباً بي وأنا أجد هذا مؤثراً..».

رأي زوجها؟ امتنان، وإعجاب لا حدود له: «أتفاجأ دوماً عندما تساعدني في أعمال تنفّر غيرها من النساء. منذ بضعة أيام، خرجنا سوياً في الظلام والبرد لنحاول حل مشكلة في البطارية. امرأة أخرى كانت لتقول: «هذا عمل للرجال!» لكن ليس هي. منذ بضعة أشهر، أمضينا أسبوعاً في تركيب أرضية من الخشب، وهذا ما لم نفعله قط من قبل. درسنا طريقة الاستعمال وشرعنا بالعمل. امرأة أخرى كانت لتطالبني برحلة أو إجازة في مكان ما لكنها لم تفعل. كنت أنزعج أحياناً حين

لا تقوم بهذا العمل أو ذاك على أكمل وجه. وكان هذا التوتر يثير رغبتي الجنسية فنمارس الحب لنصف ساعة ثم نعود إلى العمل. كان يمكن أن تقول: «مستحيل، يريد أن يمارس الحب بعد أن وبّخني!» لكن لا، فهذه هي زوجتي: منفتحة، كريمة، مشاركة. وفي هذه اللحظات، أحبها أكثر من أي شيء آخر في الحياة».

التضامن العائلي

عندما نؤسس أسرة، تمتد ضرورة الحضور والتواجد إلى الأولاد. ما إن يتخلى أحد الزوجين عن تضامنه مع الآخر وينفصل عنه، ويكف عن تشكيل جبهة واحدة معه، يصبح الثنائي لا بل التوازن العائلي كله في خطر. يتزايد عدد الرجال الذين يرغبون في الاهتمام بأطفالهم وأولادهم بصورة يومية فيما لم يعد مقبولاً استئثار الأمهات بأولادهن وانطوائهن عليهم. كما لم يعد مقبولاً أن يستغني بعض الآباء عن مسؤولياتهم، لكن ينبغي أن نترك الفرصة لكل طرف كي يجد المكان الذي يناسبه. ولا يُطلب من الزوج أن يكون أباً جيداً وحسب أو من الزوجة أن تكون أماً جيدة بالمعنى التقليدي للكلمة بل يُطلب من الشريك أيضاً أن يتضامن معنا في مواجهة المصاعب والمشاكل التي نواجهها مع الأولاد. نزاع بين المراهق وأبيه؟ هذا يشكّل خطراً على الأم التي سُرعان ما تتهم بأنها متساهلة ومتسامحة مثلاً. أمّ تفتقر إلى السلطة على أبنائها؟ هذا يشكّل خطراً على الأب الذي سيُحمّل مسؤولية عدم لعب دوره...

ظنت إيفا أنها سعيدة مع أولادها الثلاثة وزوجها وفي منزلها حتى اليوم الذي أصيبت ابنتها الكبرى وهي شقراء في السادسة من عمرها بالمرض. يومذاك، استدعت الإسعاف ونقلتها إلى المستشفى. ماذا عن الأب أو الزوج؟ لم يستح له الوقت ليمر للاطمئنان على الطفلة في المستشفى. على أيّ حال، الأولاد هم شأن النساء، وابنته من مسؤولية زوجته. لم يتساءل ولو للحظة كيف تتحمّل زوجته هذه المحنة على المستوى النفسي. ولم يساندها ولو للحظة. ومنذ ذاك الحين، أدركت أنها تعيسة. . .

كانت كريستينا متزوجة من رجل ساحر، رائع ومرح. . . لكنه رجل طفل يتهرّب من المسؤوليات وكأنها ثقل لا طاقة له على احتماله. لم يكن يمانع في أن يلعب مع أولاده وأن يمازحهم لكن أن يمنح إذناً أو يفرض قصاصاً أو يضع حدوداً فهذا ما لا يستسيغه! لكن لا بد من أن يُدخل شخص ما مبادئ واقعية في تربية الأولاد، وأن يعلّمهم ما هو مسموح وما هو ممنوع. وهذا الشخص لا يمكن أن يكون سوى الأم، أم لم تعد تحتمل أن تلعب «دور الشريرة» أمام ثلاثة أولاد، اثنان منهم لا يزالان صغيرين والثالث قد شاب شعره ولا ينبغي أن يكون في هذه الجهة بعد أن تجاوز سن الأربعين.

يقوم الحل على الحوار، والتعاون، وإدراك أننا وحدة أمام الأطفال. يحتاج الأولاد لأن يروا أبوين يحترمان بعضهما البعض، أبوين متفاهمين جيداً على هذا الصعيد كي يجدوا توازنهم. نشير إلى أن بعض الأزواج المنفصلين يتمكنون وعلى

الرغم من طلاقهم، من تربية أولادهم، يداً بيد. نعود ونلخّص: يرتكز الثنائي حالياً على الحب، فماذا يمكننا أن نطلب من الشريك على الصعيد العائلي؟

يمكننا أن نطلب بالعدل من الشريك أن يكون زوجاً، زوجة، أباً وأماً كما هو الحال في مجتمعنا. بمعنى أن يكون حاضراً، مسؤولاً، متضامناً ومعنياً بالثنائي والعائلة.

اضطر آرثر وصوفيا لاتخاذ قرار صعب بشأن الاحتفاظ بطفلهما الخامس أو إجهاضه. فكرا في المسألة مراراً وتكراراً ودرساها من كافة الزوايا ولم تشعر صوفيا ولو للحظة بأنها تختار وحدها بحجة أنها ربة منزل. بعدئذ، عانى ابنهما البكر من مشاكل صحية فواجها المسألة معاً، اليد باليد. إنه قُرب لا يُنسى، ويضفي معنى وقيمة على الثنائي، وإلا. . . فإن السؤال نفسه يتردد من جديد: «ما الغاية؟».

إنها مشكلتنا

حذار من خطر فقدان الحب عندما نترك الشريك يتصرف وحده أو بالعكس عندما نستأثر بما ينبغي أن يعنينا نحن الاثنين معاً. عندما نعتبر ما هو مشترك ملكية خاصة عبر قولنا وبصورة واضحة: ابني، منزلي، مشكلتك بدلاً من ابننا ومنزلنا ومشكلتنا. . . تماماً كهذا الرجل الذي سُئل عن قضية السلطة

في البيت فردد أنّ زوجته لا تعرف كيف تجعل الأولاد يطيعونها، وأنها تصرخ طيلة الوقت، وأنها لا تعرف كيف تتعامل مع بناتها، الخ... وكلامه هذا يعني ضمنياً أنه على خلافها... لِمَ يبدو الأمر وكأنه لا يعنيه عندما تواجه زوجته مشكلة؟

نظن أحياناً أنّ فكرة تشكيل حلف أو جبهة واحدة أمام الأطفال تجاوزها الزمن، وأنّ كل واحد من الأبوين يجب أن يكون على حقيقته وطبيعته في الحياة وفي التربية ما يؤدي إلى انسحاب البعض وتخليهم عن المسؤولية، وإلى تنافس بين البعض الآخر وإلى الاثنين في الوقت عينه بشكل عام. تتذكّر مغالي: «لم نكن حتى متضامنين في تربية أولادنا. عندما كنت أتشاجر مع ابني، كان يقول لي: «حلاّ المسألة وتشاجرا في مكان آخر» واضعاً إيانا على المستوى نفسه». وهنا أيضاً يمكن للأمور أن تحل بالتفاوض والتشاور بعيداً عن مسمع الأولاد بغية اعتماد وجهة نظر وإستراتيجية مشتركتين تناسبان الأولاد والأهل في الوقت عينه.

لكن كيف نشكّل حلفاً فيما لا نحمل الأطفال، فيما الأم هي الوحيدة التي تحمل الطفل في رحمها... فيما لا يزال الرجال يقدّسون أحياناً الأمومة فيرفعون المرأة فجأة ويضعونها على منصة ما يولّد مسافة بينهم؟ ادّعى نيكولا أنه متحمس بقدر زوجته الحامل، وأنه يتأثر بقدرها عند رؤية صورته الصوتية عند الطبيب، وأنه يلمس البطن بإجلال ويتأثر حين يشعر «بالقدمين الصغيرتين تتحركان» لكن هذا الطفل بقي فكرة مجرّدة بالنسبة

إليه. ووجد نفسه بعيداً، بعيداً جداً عن زوجته وهو الذي اعتاد أن يشاركها في الأعمال المنزلية، وأن يعدّ الطعام، وأن يستخدم المكنسة الكهربائية تماماً كما تركب هي الدراجة النارية وتخرج إلى عملها في الصباح في الموعد نفسه الذي يخرج فيه هو. كان بإمكانه أن يتحدّث إليها في الموضوع، لكنه شعر أن خيبة أمله كبيرة جداً، وقد عاش المسألة وكأنها خيانة من جهتها وغلطة من جهته. لم يكن قادراً على تحمّل المسؤولية... كما أن «الرجل إما أن يكون سعيداً وإما أن يقفل فمه ويصمت!».

غالباً ما يكون الحمل تجربة مفصلية، تتطلب تقارباً عظيماً بغض النظر عن الاختلافات، فالأم تشعر بالطفل في أحشائها فيما قد يشعر الأب بأنه غريب عن هذه المغامرة، وشبه منقطع عن الواقع. ويمكن للمسافة التي يولدها الحمل أن تتقلّص إذا ما تحدّث الزوجان عن علاقتهما وعن الطفل المنتظر، لكن فيليب وزوجته لم يتمكّنا من إقامة أيّ حوار حول هذا الحدث السعيد.

كان قد تزوّج مرتين من قبل ورُزق بأربع فتيات. وها هو يُرزق بابنة خامسة من زوجته الثالثة ويتساءل بحزن إذا ما كُتب عليه أن يسيء الاختيار: «انطوت على الطفل على الفور. أثناء الحمل، رفضت ممارسة الحب وكأن العلاقة الجنسية تشكّل خطراً على الطفل. كثيرات هن النساء اللواتي يعشن مثل هذه الحالة. بدأت تقيم علاقة حصرية مع جسدها الذي لم يعد بإمكاني أن ألمسه ومع طفلها الذي يعود لها وحدها. كان هذا حالها طيلة فترة الحمل، واعتاد كل واحد منا أن ينام من جهته في السرير. وبقيت الأمور على هذا الحال».

تعود بي الذاكرة إلى مشهد حزين رأيته هذا الصيف على رصيف أحد المقاهي في قرية صغيرة. رأيت ثنائياً يجلس إلى طاولة يحتسي شراب النعناع. بقيا لأكثر من نصف ساعة هناك من دون أن ترفع المرأة نظرها ولو لمرة واحدة نحو زوجها فقد كانت عيناها تراقبان الطفل. بدت مأخوذة تماماً بتلك الفتاة الصغيرة الرائعة التي ارتسمت على وجهها ابتساماتها الأولى. بدت الأم مأسورة كلياً، وكانت تشع سعادة وتثغثغ وتبتسم وتثرثر بصوت خافت أيضاً. بدت وكأنها لا تصدق أنها أنجبت هذه التحفة ومنحتها الحياة.

في هذه الأثناء، بدا الأب خارج الحلقة. ولم يكن قادراً على رؤية الطفل من حيث يجلس إذ وضعت الأم عربته قبالتها تماماً. كان بإمكانه أن يغيّر مكانه، أن يتحدث إلى زوجته وأن يلفت انتباهها، أن ينظر معها باتجاه عجيبة الدنيا السابعة، لكنه لم يفعل... بل راح ينظر بحزن إلى المارة، وقد عجز عن اتخاذ مكانه ضمن هذا الثنائي.

كيف ننتقل من اثنين إلى ثلاثة

يمكننا أن نجتمع حول هذا الحدث السعيد. ويمكننا أن ننطلق من «أننا كوّناه معاً» لنلعب لعبة التشابه أو نطرح أسئلة مثل: «ما هو شعورك؟»، أو نتشارك: «أخبريني كيف يتحرك..». كما يمكننا أن نتشارك المهام. فبعض النساء يشعرن بعد أن ينتهي إحساسهن بفرح الولادة وبعد أن يعود أزواجهن إلى عملهم، أنهن مستبعدات ومحتجزات في دور يعزلهن. ليدوم الحب إلى

الأبد، دعونا نستمع إلى نصائح جيرارد: «نعم يتبدّل موقع العاطفة مع وصول الطفل، لكني اتخذت مكاني. لم أترك زوجتي وحدها مع ابننا بل طالبت بحصتي من العاطفة. لكن لنطالب، لا بد من أن نتجرأ ومن أن... نساعد: أن نغيّر الحفاظات، أن نستيقظ ليلاً، أن نساعد في حمام الطفل». ولنحذو أيضاً حذو ساندرا التي لطالما حرصت على اعتماد المناصفة، النصف لأولادها والنصف الآخر لزوجها. بذلت جهدها كي ينال الكل حصته من العاطفة. ونجحت! ففي هذه العائلة، ينتشر الحب في كافة الاتجاهات: بين الوالدين، بين الأولاد، من جيل إلى آخر...

منذ أن مرا بأزمة كادت توصلهما إلى الطلاق، قرر ايزابيل وأرنو أن يعتبرا كل ما يعيشانه مشكلتهما معاً. ثلاثة أولاد وخمس عشرة سنة من الزواج. هي مدرّسة في قسم الحضانة وهو صاحب مطعم. وقع في حب امرأة أخرى فأصيبت ايزابيل باكتئاب شديد وراحت دموعها تسيل على خديها أمام الأولاد في الصف من دون أن تشعر بذلك. لكنهما تغلبا على الأزمة. وهي تقول: «أصبح يساعدني أكثر فأكثر في الأعمال المنزلية ويهتم بمسار الأولاد في المدرسة. وراح يحل محلي نهار الأحد تجنباً لحصول أي توتر. نحن نتوازن مع مرور الوقت. عندما أشعر بالتعب والملل، يرفع معنوياتي والعكس بالعكس. أصبحنا كوعائين متصلين ببعضهما البعض».

أن نحب بعضنا إلى الأبد وإن بشكل مختلف

أحياناً، تصبح الحياة المشتركة مستحيلة بسبب عدم تنافر الطباع أو أسلوب الحياة. لكن ما إن تزول أحقاد الانفصال وتتلاشى حتى يبقى حضور رائع. ويبقى الأزواج السابقون موجودين من أجل بعضهم البعض، حضور يشكل المقياس الذي تُقاس على أساسه العلاقات القوية، تلك التي تستحق فعلاً أن تُعاش.

فيرجيل رجل وسيم في الأربعينات، مطلّق، يملك ثلاث شركات، اثنتان منها متعسرتان. وقد تزوّج مجدداً وزوجته الآن حامل، حامل جداً. وها هو يعود بالذاكرة إلى الماضي: «اكتشفت الحياة الزوجية مع كاتيا 1، زوجتي الأولى حين كنت في الثانية والعشرين من عمري وقد أحببت هذه الحياة معاً المليئة بالحيوية! كانت تنشطني، وتشجعني وتشاركني. أنجبنا أطفالاً، ووضعنا مشاريع للإجازات، وخططنا لمشاريع وهمية. كان بيننا تبادل حقيقي لكني تصرّفت بغباء فابتعدت لستة أشهر في السنة، واتخذت عشيقات، من دون أن أتساءل كيف ستعيش. حصلت بيننا خلافات وشجارات مريعة... وفي أحد الأيام، قررنا أن ننسى ما يجمعنا. التقينا من حين إلى آخر من أجل الأولاد، لم يكن الأمر سهلاً. ثم التقيت امرأة أخرى تُدعى كاتيا أيضاً (غريبة قصة الاسم هذه)، وتصغرني بعشر سنوات. لم تكن كاتيا 2 قد تزوّجت من قبل وأرادت أن تنجب طفلاً. كانت كاتيا 1 أول شخص فكّرت في أن أخبره أني انتظر طفلاً. التقينا في مقهى..».

اغرورقت عينا فيرجيل بالدموع وهو يروي قصته (تأثر الكثير من الرجال أثناء هذا البحث ما قد يعني أنهم متمسكون بالعلاقة بقدرنا نحن): «... أخبرتها أني سأرزق بطفل رابع من امرأة أخرى وأنا أتساءل عن ردّ فعلها. وفجأة، سقطت الخلافات كلها وانمحت. أمسكت بيدي وساد بيننا شعور بالوحدة والمشاركة وحنو لامتناه. استعدنا كل ما جمعنا حين كنا معاً: المشاركة، التناغم، الحب. كان يمكن أن تشعر بالغيرة لكنها لم تفعل بل أرادت أن ترافقني في هذه اللحظة الهامة. عندئذ، أدركت وبعد خمس سنوات من الانفصال، أننا نشكّل حتى اليوم ثنائياً وأننا ما زلنا اليد في اليد. وكنت أعاني أيضاً من مشاكل مادية كبيرة، عجز كبير في حسابي المصرفي الخاص. استمعت كاتيا 1 إليّ، وتفهمتني وساندتني. سألتني كاتيا 2 إذا ما حجزت للإجازة... عندما انتهى الغداء، شعرت وكأني لم أترك زوجتي الأولى أبداً ما أكّد ما كنت أعرفه في أعماقي وهو أنها امرأة حياتي، حتى وإن لم تعد نعيش معاً. عندما وجدت هذه الحميمية الآن، أدركت أنّ حبنا أقوى من أيّ شيء آخر».

عندما نتعلّم كيف نبني هذا النوع من الروابط، فمن المؤسف أن نتخلى عما لدينا سريعاً، وأن نقوم برد فعل بدلاً من أن نتصرف، وألا نخصص بعض الوقت لنراجع استشاري للأزواج أو لنستمع إلى هذا المحامي الرائع الذي رأى أنه ربما من المؤسف أن نترك صديقاً بدلاً من أن يسجّل طلب الطلاق...

كان غاري يعلم أن شغفه بصونيا لا يطاق في الحياة اليومية. لكن بعد عشرين سنة، حين تركته زوجته لترحل مع من كان يعتبره بمثابة أخ له، اتصل بها هي: «عندما نزلت عليّ هذه الفاجعة، كانت الشخص الوحيد الذي فكّرت فيه. احتجت لشخص ألجأ إليه وأتعلق به وكانت هي هنا. تحدّثنا عن عذاباتي على مدى ثلاثة أرباع الساعة. منحتني الحنان (اغرورقت عيناه بالدموع)، حنان رائع. لطالما ظننا أننا سنشيخ معاً. عندما نكون غارقين في الغرام، نود أن نشكّل شخصاً واحداً مع الآخر وأن نندمج معه بحيث نجد أنفسنا في نهاية الأمر وقد تعرينا وفقدنا تحفّظنا. نسعى بشدة لئلا نفقد بعضنا بحيث نقدّم أنفسنا كلياً لننشئ علاقة فريدة وتناغماً شديداً. عندئذ، يصبح من السهل أن نظهر نقاط ضعفنا، وهشاشتنا، وحقائقنا، أن نبرز جوهرنا. نذهب بعيداً في العطاء الداخلي والمعاملة بالمثل (بما في ذلك على الصعيد الجنسي) بحيث أننا عندما نلتقي لاحقاً، نجد أنفسنا تماماً حيث افترقنا...».

لننفض الغبار عن حبنا ونغسله... ولِمَ لا نفعل عندما تصبح الحياة معاً مستحيلة؟ قد يفقد هذا الحب ألوانه الأصلية والهوى والشغف، لكن دعونا لا نُفسد الصداقة الرائعة التي تربطنا.

الركيزة السادسة

شيء من الكرم

شيء من الكرم والسخاء لأن هذا هو الحب: أن نتقبّل، أن نسامح، أن ننسى، أن نغض الطرف، أن نتفهم ونفهم، أن ندفع من نحب نحو الإيجابية مهما فعل، ومهما حصل، وأن ننطلق معه مجدداً من الصفر لأننا نريد أن نستمر في حبه و/أو لأننا لا نستطيع أن نفعل خلاف ذلك. الكرم هو جوهر الحب، وهو ما يدفعنا لأن نعطي بهذا القدر، لأن نعطي من دون حساب، وهو ما يبقينا للأسف في علاقات خطرة ينبغي الهروب منها والابتعاد عنها. والكرم هو ما يدفعنا لأن نحمل الجبال ولأن نبذل كل ما في وسعنا لنُسعد الشخص الذي نحب: فننسى حرصنا على المال إن كنا من النوع المقتصد، نحسّن طباعنا إن كنا سريعي الغضب، نقوم بنزهات طويلة حتى وإن كنا نكره السير على الأقدام، الخ... لنفضّل كرم الحب هذا لأننا إذا فهمناه فسنتمكن من أن نعيش علاقات تحمل تصادماً أقل، وشغفاً أقل، وخيبات أمل أقل أيضاً. وأول الكرم أن نتقبّل حقيقة أن لكل حب حدوده...

لنبدأ بمثال وديّ يسلّط الضوء بشكل جيد على المسألة التي نطرحها. توفي والد صوفيا ولم تتلقَ أيّ اتصال أو رسالة أو كلمة من أعز صديقاتها، كما لم تجدها إلى جانبها يوم دفنه. وهذا الغياب حيّرها ومن ثم أحزنها ليثير في نهاية الأمر غضبها. شعرت بأنها تعرّضت للخيانة، وبأن صديقتها تخلّت عنها، وراحت تقول في سرّها: «بعد كل ما فعلته من أجلها». وكانت في حالة نفسية يرثى لها عندما أخبرت إحدى صديقاتها بما حصل، وظنت أن هذه الصديقة ستستنكر هذا التصرّف وستعتبرها ضحية صداقة في غير محلها. لكنها لم تفعل بل نظرت إليها نظرة مشبعة بالإنسانية وقالت بذاك اللطف الذي تشهد لها به: «أتعلمين يا صوفيا، لكل حب حدوده!».

شكّلت هذه العبارة لحظة كشف بالنسبة إليها! إذ كانت لا تزال تؤمن بالقصص الخيالية ذات النهايات السعيدة حيث الحب (بالمعنى الواسع للكلمة) قادر على كل شيء. كانت تؤمن بالحب غير المشروط وبحبها الخاص المثالي. لكن لا! إذا ما أردنا أن نكون صادقين، فحبنا الكبير يهتز غالباً ولأسباب متنوعة: ظرفية (عدم توفر الوقت، عدم القدرة على التواجد)، نفسية (ألم الآخر يدفعنا إلى الفرار مثلاً)، علائقية (هذه النبرة العدائية، المتسلطة، النوّاحة، الحردة... لا تُحتمل). في هذه الظروف، نحب أقل لا بل قد لا نحب أبداً، حتى عندما يتعلق الأمر بأهلنا، بأولادنا، بأزواجنا، لأن هذه الظروف تضغط على نقاط ضعفنا وقصورنا.

تظهر هذه الأمور المتعذرة في الحب في سياق الحياة

المشتركة (والملفت أننا نرى أمور الشريك ولا نرى ما يخصنا). وهي تتسبب في بادئ الأمر بصراخنا، وغضبنا، وخيبة أملنا. لكننا نتأقلم في مرحلة لاحقة ونسامح، ونتوقّف عن طلب ما لا يمكن أن يمنحنا إياه الشريك إن كنا حكماء. كتبت صوفيا رسالة لصديقتها: «افتقدتك كثيراً. حقدت عليك في البداية ثم أدركت أنك لا تستطيعين أن تتصرفي بطريقة مغايرة. أعلم أنك فكرت فيّ خلال هذه الأسابيع وأننا سنلتقي قريباً لنعود موحدتين كما في السابق. سأخبرك ما حصل وما تغيّر في داخلي إذا شعرت أنك قادرة على الاستماع إليّ...».

تنمية شعور ايجابي طاغٍ

لنحاول ان ننمي ما يسميه الاميركيون «شعوراً ايجابياً طاغياً» نحو الشريك. بمعنى آخر لننطلق دوماً من مبدأ انه حسن النية، وانه لا يتعمّد أن يترك الباب مفتوحاً أو أن يضع خصلة من شعره في فمه(هذه الخصلة تقززك) أو أن يصل متأخراً حين ينبغي أن يصل باكراً. لنتخلى عن الشك، والريبة... فالأحداث وردود الأفعال ليست موجّهة ضدنا... وإذا كانت كذلك فلعلنا لعبنا دوراً في جعلها موجّهة ضدنا. لنحاول أن نفهم. دعونا نعتبر الشريك بريئاً حتى يثبت العكس، لنمنحه الوقت ليشرح ويفسّر وليفعل ما كان ينبغي أن يفعله. ستسير الأمور بشكل افضل مع قليل من العطف، ومن التسامح واللطف!

لكل حب حدوده

من المؤسف أن نُفسد علاقة جميلة لأن الإنسان الذي نحب لم يقل أو يفعل ما كنا نتوقّعه منه في ذاك اليوم أو في تلك اللحظة، أو لأنه تصرّف بشكل إنساني وحسب. إلا إذا اصطدم التغلّب على هذه «الخيانة» أو هذا «التخلّي عن المسؤولية» بمستحيلاتنا... إنما لنرى ما نوع «حدود» الحب عبر أمثلة جلية توضح ما نقوله.

تعاني كاميل من مشاكل كبيرة في العمل، فإحدى زميلاتها عدائية جداً وهي تعطيها ملاحظات عن عيوبها المهنية وعن مظهرها الخارجي. إنه نوع من التحرّش. تدبّر كاميل أمورها بشكل جيد أثناء النهار لكنها تنهار مساءً وتحتاج لأن تتحدّث في الموضوع. تحاول أن تتحدث مع زوجها لكن ما إن تفتح الموضوع حتى يهب سيباستيان واقفاً لينهي مسألة طارئة تذكّرها: أن يروي النباتات، أن يتصل بوالدته، أن يقوم بالحسابات...

في الواقع، لا يحتمل سيباستيان رؤية زوجته شاحبة وقد أنهك الألم وجهها. فما إن يراها على هذا الحال حتى تتملكه الرغبة في الفرار، ويحتاج لأن يتحرّك، ويتلهى، ويهرب و... أن تصمت وتستعيد توازنها الأسطوري. فهو يحبها هكذا: امرأة قوية ومسؤولة، قادرة على مواجهة كافة الأوضاع وكافة الإهانات. هذه هي حدود سيباستيان.

إنه حاضر للتسوّق والمساعدة في الأعمال المنزلية

ولإحضار الأولاد من المدرسة ولعيش المتعة بكافة أشكالها. كما أنه مستعد تماماً لتحمّل المسؤوليات، عندما تتعطل سيارة كاميل أو لحمل الجدة التي كسرت عصعصها. إنما أن تفقد زوجته رباطة جأشها فهذا يذكّره بضيقه وهو صغير في مواجهة أم تعاني من اكتئاب شديد... فيهرب. يمكنهما أن يتحدثا لاحقاً عن هموم كاميل عندما تصبح هي أقل ضعفاً، عندما تستطيع أن تنظر إلى المسألة بموضوعية لكنه لا يستطيع أن يستمع إليها الآن. وإذا ما أصرّت، وإذا ما افتعلت مشكلة وشجاراً لتطالب بالاهتمام الذي تعتبر أنه يدين لها به لتجبره على مشاركتها «وإلا ما الفائدة»، فقد يصبح عنيفاً جداً بدافع الشعور بالذنب، ليدافع عن نفسه وليقول عالياً إنه عاجز عن أن يكون على قدر المسؤولية.

المثال الآخر هو أدريان المثالي على كافة الأصعدة. فهو رجل لطيف، مخلص، يحب زوجته، وهو أيضاً عامل مجدّ، وأب جيد وزوج جيد، لعله شديد القلق وسريع الغضب لكنه شخص يمكن الاعتماد عليه والوثوق به. يمكننا أن نعتمد عليه مهما جرى وفي الحال. كان لديهما ولدان عندما أدركت أنها حامل بسبب خطأ في حبوب منع الحمل، شعرت بسرور بالغ لحملها بهذا الطفل الثالث الذي لطالما تمنته وأعلنت له الخبر وهي تتوقع أن يطير فرحاً. لكنه قال لها هذه الجملة الفظيعة: «هذا مقزز! حملت من دون علمي». ثم أضاف بلؤم: «إما أن تجهضي وإما أن أهجرك!».

أقل ما يمكن أن نقوله هو أن عالم آنا انهار. أحست بأن

السماء أطبقت على الأرض وانهارت صورة أميرها الساحر، ومعنى حياتها، وزواجهما، ومستقبلهما، وسعادتها وسبب وجودها. ما الذي حصل؟ لقد أخذتها حدود حب زوجها على حين غرة. إنه يحتمل ولدين إنما ثلاثة لا، نظراً ربما لإحساسه العميق بالمسؤولية. لعله ليس واثقاً من أنه يملك ما يكفي من الصبر، ومن المال، ومن الصحة (إنه شديد القلق كما أشرنا سابقاً) ليربي ثلاثة أولاد. صبيان بصحة جيدة، معجزة في حدّ ذاتها! كما أنّ لديه شقيقة معاقة، وهي الابنة الثالثة في الواقع. تحتاج آنا لبعض الوقت لتتحمّل المسألة وتتفهم وتسامح و... تتعاطف. من المحزن أن نرفض الحياة!

في ما يلي مثال آخر (ثمة أمثلة بقدر ما هناك أزواج)، هو مثل ميشال ومود. هما لا يتكلمان أبداً عن نفسيهما وعن حالتهما النفسية وكأن هذا الموضوع من المحرمات. هي لا تعرف ما يفكّر فيه وقد عانت أحياناً من انعدام الحميمية بينهما. لكنها شعرت بأنها لن تتمكن من أن تتجاوز هذا الحاجز ومن أن تشكّل ثنائياً كابنتها التي تبوح بكل ما يخطر لها لزوجها وكأنه صديقة وتعيش بسعادة. لن تعرف مود تبادل الأسرار هذا، وهي تعرف السبب: «يشعر ميشال بضيق شديد إذا ما رحت «أستنطقه». علّمته تربيته وعائلته أن يكتم مشاعره، وحدسه، ووجهات نظره الشخصية. وما من مكان في حياته للتلقائية، والعفوية، والحديث عن الذات... في بادئ الأمر، كان هذا البعد يُحزنني وحاولت لمرة أو اثنتين أن أدفعه لكي يتحدّث عن ذاته ويكشف مكنونات قلبه لكنه إما غضب وإما

شعر بضيق شديد بحيث تراجعت سريعاً. في نهاية الأمر، اعتدت هذا النمط من الحياة. لديّ أصدقاء أبوح لهم بما أفكر فيه أو أشعر به. لكن، لعلي في نهاية الأمر متحفظة مثله..».

لا ترتبط الحدود في زيجات أخرى بالعلاقة الإنسانية الحميمة بل بالعلاقة الجنسية: «لا يريد الشريك أن يفعل ما أحب». إنّ مثال ماري متطرّف لكنه مؤثر، فهي تخشى الرجال منذ تعرّضت للاعتداء الجنسي في صغرها. سنتجاوز التفاصيل المريعة لقصتها لنشير إلى أنّ ممارسة الحب بالنسبة إليها محنة يصعب عليها تجاوزها. لا يمكن لزوجها أن يقترب منها من دون أن تشعر بالخوف، من دون أن تتذكر رغماً عنها الماضي وتتصلّب مسبقاً. مما لا شك فيه أنها تجهل معنى كلمة تمتّع. المداعبة؟ أقل قدر ممكن. عندما مارسا الحب للمرة الأولى، صرخ إتيان: «لكن ما الذي فعلوه بك لتصبحي في مثل هذه الحالة؟» لقد فعلوا بها الأسوأ إلا أنه تقبّلها كما هي، بمشاكلها كلها. كما تقبّل أن تخرج للسير لساعات في الريف، من دون أن تحدد وجهتها، وأن تغرق أحياناً في صمت عميق وأن تخاف على صغارها (الذين أصبحوا كباراً)، وأن تبالغ في مساعدتهم وأن تحيطهم بالرعاية إلى حد خنقهم لتهدئ خوفها من أن يحصل لهم مكروه، المكروه نفسه الذي عاشته هي... نعم، لحب ماري حدود. لكن أن يحبها الشريك يعني أن يتمتع بالكرم اللازم ليتقبّلها كما هي، ولئلا يطلب منها أن تكون امرأة أخرى. فأن نحب هو أن نتقبّل الإنسان بكليّته ومن دون تجزئة، وألا نرفض العيوب والمستحيلات... وأن نفرح

بكل ما نحب، وأن نغض الطرف عما لا نحب إنما لا نستطيع أن نغيّره.

قوموا بجردة لإمكاناتكم العاطفية. ما الذي تستطيعون تقديمه وما لا تستطيعون؟ ما هي حدودكم وحدود الشريك؟ بعد هذه الجردة، تذكروا هذه الحكمة: «لا تطلبوا التين من شجرة التفاح».

لكل واحد منا حدود، والحب لا يستطيع أن يصنع المعجزات. يعترض غيوم فقد أحب شارلوت كثيراً، وكان مستعداً لأن يفعل أيّ شيء من أجلها وأن يقدّم روحه فداها. في الواقع، لقد هجر زوجته وابنته وكل ما أحبه في العالم من أجلها. كان مجنوناً بحبها، مأخوذاً بها، مبهوراً... ومن ثم؟ عاشا معاً مدة شهرين ثم افترقا. لماذا؟ كانت الحياة لا تُطاق، لكثرة العواطف والانفعالات والشغف. كل ما تفعله يتردد صداه عليه كصدى الضرب على الصنج. شعر بأنه ضعيف، تابع، سريع العطب وهشّ بين يديها. ارتطم في إحدى المرات بقوة بواجهة من زجاج فيما هو يحمل ابنته بين ذراعيه. عندئذ، قرر أن يستعيد زمام الأمور! فقد تجاوز الأمر الحد ويكاد يوصله إلى الجنون... إذن، حتى هذا الحب المجنون له حدوده هي توازنه، وصحته العقلية، واستمراره في الحياة.

لم يكن الحب يوماً غير مشروط، وهو ليس بأي ثمن لكلا

الطرفين. ومعرفة هذا الأمر يفضي إلى مزيد من السلام. تعلم كاميل أنها لا تستطيع أن تتحدّث عن مخاوفها، وهذه هي الحدود التي لا تسمح لباستيان بتجاوزها. وتظهر ثلاثة احتمالات في مواجهة هذا الوضع: أولاً، الاستمرار في طلب المستحيل والتوجه نحو الصدام الحتمي. ثانياً، الاحتفاظ بالأمور لذاتنا والخضوع للواقع. وهذا محزن، أليس كذلك؟ ثالثاً، البحث خارج الثنائي عن سبيل لإرضاء الحاجة التي نعجز عن إرضائها ضمنه.

عرف زوج ماري نساءً أخريات وما كانت هي لتلومه حتى إنها لم تشأ أن تعرف شيئاً عن الموضوع. تفضي كاميل بمخاوفها لصديقتها التي تستطيع أن تتحدّث معها في كافة المواضيع. وماذا عن آنا؟ لم تحتفظ آنا بالطفل لكنها طوّرت علاقاتها الاجتماعية كلها وركّزت مجدداً على حياتها المهنية. أصبحت تهتم أكثر بأولادها وأبناء أختها فيما بدأ زوجها علاجاً نفسياً ليتغلب على قلقه وخوفه اللذين يمنعانه من العيش منذ زمن بعيد. تعلما أن يحوّلا هذه المأساة الزوجية إلى وضع ايجابي ما زالا يستفيدان منه.

إلا أنّ بعض الأزواج يبدون خالين من العيوب، وكأن شيئاً لا يحول دون تقاربهم. ومع ذلك...

في السابعة عشرة من عمرها، التقت انابيل زميلاً لها في المدرسة الثانوية شكّل منارة حياتها منذ ثلاثين عاماً. لا يمكننا أن نحلم بثنائي أكثر تناغماً، فهما يتشاركان في كافة المهام والنشاطات، وهما متفقان دوماً، ويتقاسمان الرغبات والأذواق

والأفكار نفسها. كانا مكتفيان بنفسيهما إلى حد أنهما لم يرغبا في الإنجاب. ولِمَ الأطفال؟ أما رفاقهما فملّوا من رؤيتهما يداً باليد، وابتعدوا شيئاً فشيئاً، إذ لم يروا ما يمكن أن يقدموه لهذا الثنائي الراضي بما لديه. إلا أنّ هذه التبعية سببت لهما الخوف في نهاية الأمر. وكلما تقدّم بهما العمر، كلما دبّ فيهما الذعر لفكرة أن يموت أحدهما ذات يوم. وعندما خضع راوول أثناء فحص روتيني لتنظير للقولون فحصل خطأ أدى إلى ثقب فيه، ظنّت أنابيل أنه سيموت وأصيبت بالذعر. ونجا الزوج لكنها بقيت منهارة. انهيار عصبي وإعادة نظر في الزواج. ولئلا تبقى تابعة بهذا القدر للرجل الذي تحب، لم ترَ أمامها سوى حل واحد: الانفصال. لم تجد أي حلّ آخر. . .

لحسن الحظ أنها أدركت أنّ المشكلة ليست راوول بل الطريقة التي تحبه بها، والانصهارية للغاية. تعلّمت تدريجياً أن تكون حياتها مستقلة: «الآن، يمكنني أن أمضي يوماً جيداً حتى إن لم يكن هو بحال جيدة. إذا ما حصل له أيّ مكروه ذات يوم فأعلم أني سأتجاوز المحنة. سأتحدث إليه، وسيبقى دوماً معي. لعلّي سأصبح سيدة عجوز تتحدّث إلى الرجل الذي فقدته، لكني أعلم الآن أني لن أموت إذا ما توفي هو. . .»

إذن، لكل واحد منا حدوده، أمور لا يمكنه أن يفعلها أو أن يمنحها. يبقى أن نفهم هذه الحدود ونتقبّلها لئلا نتحداها من دون فائدة، ولئلا نتعذّب ونعذّب الآخر. يبقى أن نتفهّم أيضاً هذه الحدود لنعيش الحياة بصفاء وهناء أكبر ولئلا نغضب من أيّ «تقصير» قد يُفسد الحياة الزوجية. نصبح أكثر حكمة عندما

نتذكّر أنّ أيّ حب مشروط، فهذه الفكرة تهدئ طباعنا وتليّنها كلما عجزنا أو عجز أحباؤنا عن أن يكونوا على مستوى فكرتنا عن الحب المثالي.

دعونا لا نغيّر العيوب!

نشعر منذ بداية اللقاء بحدود الزوج وبحدود هذا الحب. تكفي بضعة أسابيع لنعرف أننا التقينا شخصاً متقلّباً، امرأة مستقلة لن تفعل إلا ما يحلو لها، رجلاً متسلطاً ينبغي محاربته لنثبت وجودنا، امرأة لا تهتم بالجنس بتاتاً، الخ... لكننا نستمر لأن هذا الشخص يسحرنا بغض النظر عن عيبه هذا، وربما بسبب هذه المقاومة التي نحلم بتذليلها والتي تبقي الرغبة مستعرة. وطالما أننا نبقى ضمن هذه العيوب الأساسية التي شكّلت جزءاً من العقد الذي انطلقنا منه، فلن يتعرّض الزواج لأي خطر شرط أن نلتزم ببعض الحدود.

تزوّجت ماغالي رجلاً تعلم انه زير نساء. وهي تحتمل هذا الوضع طالما أنّ خياناته عابرة لأنها اختارت أن تحبه رغم ذلك. إنما لو أصبح ذات يوم وفياً... لامرأة أخرى فستعتبر هذا خيانة مريعة. وإن لم يعد يرغب في ممارسة الحب فلن يكون الرجل نفسه. سينكسر جانب من حبها له.

في الواقع، تظهر المشاكل عندما يتم نقض العقد الأساسي. أن يكون للمرء عيب فلا بأس لكن أن يغيره فهذا ما يعيشه الطرف الآخر على أنه خيانة، إخلال ونقض للعقد. والمثال على ذلك هو برتران، رجل التطرّف والمبالغة. إنه يفرط في كل شيء:

الشراب، التدخين، المقامرة، الضحك، ممارسة الحب... أما زوجته فهي صوت العقل مقارنة معه. إنها تهدئه، تحيط به، وقد تأسس زواجهما على هذه الأدوار الأساسية. يمكن للثنائي الذي يشكلانه أن يستمر طالما هو ضمن هذا الإطار. إلا أنّ الأمور ساءت يوم تغيّرت المعطيات، يوم أظهرت أنها «مجنونة»، عديمة المسؤولية، متطرفة، متقدة العاطفة. ولم يعد هو يعرفها بعد أن اضطر لأن يواجه الشيكات من دون رصيد، وعشقها لرجل آخر، عشق وصل إلى حدّ أنها فقدت عملها... وبعد أن أدرك فداحة المشكلة، وضع حداً للهوه: القمار، الكحول، النساء وتحمّل المسؤولية عن شخصين. عندئذ، لم تعد هي تعرفه فهذا الرجل الحكيم جداً الذي يهتم بالروحانيات لا علاقة له بالرجل الذي عرفته في بداياتهما. لم يتوقعا هذا! لا تغيّروا الأدوار الرئيسية فالخيبة وفقدان الحب أمران محتملان في هذه الحالة...

التخلي عن محاولة تغيير الآخر

يتحمّل الثنائي ثقل الحياة اليومية فضلاً عن ثقل الاختلافات المزعجة. فالأمير الساحر أو المرأة المثالية لا يرتب جواربه أو يتأفف كلما عاد من العمل في المساء. ومن ثم نقول: «من السخف أن نفقد أعصابنا لهذا السبب. سنتقبله لأن هذا العيب جزء منه أو منها». قالت صوفي: «في بادئ الأمر، كان عدم ترتيب زوجي يثير أعصابي. أما الآن، فأطبع قبلة على خده وأنا آخذ المعطف من على كتفه لأعلّقه. لم يعد الأمر يزعجني فهو كذلك. أدركت أنه يحتاج لبذل الكثير من الجهد ليتغيّر ولعل الأهم أنّ تصرّفه هذا ليس موجّهاً ضدي بل لأنه لا يفكر

في الأمر. يفاجئني أحياناً فيعلّق معطفه وأعلم أنه فعل ذلك من أجلي، ليسعدني. وأنا أعتبر هذا التصرّف لفتة حب منه».

آه كم نود لاسيما في بداية العلاقة الغرامية أن يكون الشريك مثالياً من كافة النواحي! كم من الممتع أن نتزوّج الرجل الخارق أو المرأة الخارقة! ما من شيء يحول بيننا وبين الجنة. لذا، نحدد، نحلل، نصحح، ونتلاعب بالعيب اللعين لنفصّل زوجاً أو زوجة على مقاسنا. لكن مع مرور الوقت، وبفعل الملل من خوض الحروب، نتوقف عن طلب المستحيل، ولعل هذا أفضل.

حلمنا طويلاً بالرجل أو المرأة المثالية، ونحن ننتقل إلى الحياة المشتركة والصور تعجّ في رؤوسنا، بعد أن ألفْنا قصصاً عن الحب المثالي. لكننا وفي الوقت عينه، تلقينا بعض الجروح في الطفولة بعد أن اصطدمنا بأهل تركوا أثراً في نفوسنا. ونحن نميل إلى اختيار شركاء يشبهونهم من حيث برودتهم أو طريقتهم في التهرّب دوماً على سبيل المثال... ولمواجهة رهان الطفولة ولكسب الحب، نستبسل كي نغيّرهم. أحياناً نصل إلى أهدافنا ونعيش قصة حب رائعة. لكننا لا ننجح طيلة الوقت وتعود طبيعة المتمردين لتظهر وتطالب بما هو حق لها. عندئذ، نشعر بخيبة أمل من هذه العلاقة التي تفلت منا. لا تجعلوا خيبة أملكم تتعاظم فالمقاومة تؤجج الرغبة وتحافظ على جذوتها.

ونأتي إلى العلاقة مع جراح الحب القديمة التي أصبنا بها. فقصتنا السابقة لسعتنا بقوة ما يجعلنا ننظر بريبة إلى العلاقات

الغرامية التي تنطلق بسرعة فائقة، وتعزف نغمة الحب الأبدي ثم تتخلى عنا في منتصف الطريق. وفي هذه العلاقة الجديدة، نتصرف بحذر ويقظة ونبدو مستعدين للرحيل عند أول كلمة لا تعجبنا. ويعجز الطرف الآخر، هذا الآخر الجديد الذي نحب، عن فهمنا وعن طمأنتنا، لا بل يزيد أحياناً الطين بلة.

وهكذا، نقضي قسماً كبيراً من حياتنا ونحن نحلم بالحب ومسرّاته. متى تشعر بخيبة الأمل؟ ما الذي يخيّب أملنا؟ هل الأمر بهذه الأهمية والخطورة؟ يروي بليز: «أشعر بخيبة أمل كلما سارت الأمور بشكل مغاير للصورة التي رسمتها في ذهني. وغالباً ما يكمن الخطأ في التفاصيل... زوجتي على سبيل المثال مقرّبة جداً من والدتها، وهي من النوع الذي يحب العائلة والذي لا يتوانى عن فعل أي شيء من أجلها. هذه المسألة تزعجني لأني أحتل المرتبة الثانية ما يُغضبني. أحياناً، أرى هذه العلاقة صحية جداً وجميلة جداً فيما أحقد عليها أحياناً أخرى لأنها لم تقطع حبل السرّة ولأني لست الأولوية لديها...». حالة أخرى: تُكثر زوجته من الحديث عن نفسها حتى مع أشخاص بالكاد تعرفهم: «تنهكنا بالحديث خوفاً من أن يتم إهمالها وتجاهلها. أحتمل الأمر حين أكون في مزاج حسن، إنما حين يكون مزاجي سيئاً أقول في سري إنها لم تُخلق لي. بدأ هذا التناوب بين التسامح وخيبة الأمل منذ مرحلة الخطوبة. حلمت بزواج بسيط جداً يقتصر الحضور فيه على الأشخاص المقرّبين منا وفوجئت بلائحة المدعوين تطول وتطول لتشمل أشخاصاً لا أعرفهم وتود هي أن تدعوهم.

بعدئذ، لست أدري كيف وصل بنا الحديث إلى فستان العرس والرز الذي يُنثر عند الخروج من الكنيسة. كنت رافضاً تماماً لهذه التقاليد السخيفة والقروية للغاية فردّت وقد جرحها كلامي بأن هذه تقاليد تتمسك بها العائلة. تشاجرنا شجاراً عنيفاً وكدت أتركها قبل ثلاثة أيام من موعد الزفاف لكنها استدركت الأمر في آخر لحظة...».

هذا النوع من المشاكل لم يعد يحصل اليوم بعد مرور عشر سنوات على زواجهما فبليز يتنبه حين يبالغ في رد فعله. «عندما أدرك أني رسمت نموذجاً في رأسي يجب أن يتطابق تماماً مع الصورة لديّ، يخف غضبي. أعلم أني ألعب دوراً، وأن مزاجي العكر اليوم احتملها في الأمس وسيتقبّلها في الغد. عندئذ، أهدأ وأتراجع طوعاً أكثر من الماضي. أقول غالباً في سري: «لا للأزمات، لا للمشاكل، لا للشجارات، فهذا يسبب لك الألم...». وتمرّ الأزمة. أو أناقش المسألة مع زوجتي، فمن حسن حظنا أننا قادرون على مناقشة المسائل التي تسبب مشاكل بيننا، وهذا يقربنا على الفور من بعضنا (الآن). لم أعد أحقد على زوجتي إذا ما خاب أملي بل على نفسي ربما لأن هذا يبيّن أنني أفتقر إلى السكينة والهدوء والتسامح والانفتاح الفكري».

لا تأخذ الكل بالجزء

يسبب رد الفعل هذا الكثير من الضرر لقصص حبنا. لا بد أنكم سمعتم بالانفصال العاطفي المفاجئ الذي يصيبنا بسبب

تفصيل تافه لا أهمية له. لنتخيّل عشاءً رومانسي مع شخص يعجبكم: العشاء جميل، الجو العام مرهف. . . الأمور كلها تسير على ما يرام، وفجأة يأتي التصرّف غير المقبول الذي يبيّن حقيقة الشخص: يضيف الماء إلى مشروبه، تُحدث صوتاً وهي تأكل، يرتسم على وجهه تعبير تكرهينه، ترتكب خطأً لغوياً، وينتهي الأمر. تروي ميريام قصتها: «لاحقت رجلاً لأشهر. كنت متيّمة به إلى أقصى حد به ما جعلني أبقى لساعات وأنا أنظر إلى هاتفي الخلوي بانتظار اتصاله أو رسالته كما رحت أتحقق مراراً وتكراراً من بريدي الالكتروني بحثاً عن أي خبر منه. وفي أحد الأيام، دفعني الشوق إلى التوجّه إلى محيط مكان عمله فرأيته في سيارته يستعد للانطلاق عائداً إلى منزله. كان رد فعله سخيفاً حين رآني فبدلاً من أن يتقدم مني ويلقي التحية عليّ قائلاً إنه لم يعد يرغب في رؤيتي، غاص في مقعده لئلا أراه وكأنه تحرٍ في مهمة مراقبة. بدا تصرفه جباناً وسخيفاً إلى حد أني انفجرت بالضحك. بدا مثيراً للشفقة! لكني لم أكتفِ بل تقدمت من سيارته ونقرت على الزجاج لأقول له: «رأيتك!» ورحت أضحك أكثر. انتهى الأمر، فرجلي العظيم تحوّل إلى رجل مسكين. لم يعد يؤثر فيّ أبداً، وصرت قادرة على العيش من دونه: أصبحت حرّة!».

لو حصل هذا بين زوجين، لما كان الحكم نهائياً لحسن الحظ. إلا أنّ هذا الميل إلى الخلط بين التفصيل والشخص، إلى التوصّل إلى استنتاجات سريعة، إلى نتائج نهائية انطلاقاً من حركة أو كلمة لم تعجبنا، يفضي إلى إعادة النظر بالعلاقة وإلى

شجارات لا طائل منها. يعطي بليز مثلاً على ذلك: تحتكر خطيبتي الكلام، بالتالي لا توليني الاهتمام ما يعني أنها لا تحبني. ترغب خطيبتي في أن تلبس فستاناً أبيض وفي أن يُرمى الأرز عليها يوم زفافها، فهي بالتالي لم تُخلق من أجلي، الخ. . .

قصة الياسمين

يقضي الكرم والعطف بأن نعتبر الآخر بريئاً حتى يثبت العكس وبأن نمنحه الوقت ليقوم بما نتوقعه منه بصبر وثقة، حتى وإن اضطررنا لأن ننتظر... عشرين عاماً. لتوضيح هذا الكلام، إليكم قصة نبتة مسليةٍ روتها ناديا: «أعيش مع رجل ينتفض من حين إلى آخر بشكل مخيف ليثبت سلطته. قد يحتمل رؤيتي لأشهر وأنا ارتدي معطفاً يكرهه ليقوم في أحد الأيام بقص أكمامه من دون سابق إنذار ليتأكد من أني لن أرتديه مجدداً. في فصل الصيف، أهدتني أخته نبتة ياسمين بمناسبة عيد ميلادي فوضعتها في إحدى زوايا غرفة الاستقبال.

«ومرت الأسابيع، وكبرت النبتة وامتدت وتشابكت اغصانها مع حبال الستارة وراح يفوح منها عطر مُسكر... أبدى دب المنزل بعض الانزعاج ليس إلا. لكن، وفي إحدى الأمسيات، عدت إلى المنزل لأجد نبتة الياسمين مقطوعة الراس. قُضي عليها! ما من أوراق، ما من رائحة و... ما من هدية. بلغ بي الغضب مبلغاً بالطبع، فرحت أصرخ واتهمته بالتطفّل، بالاغتصاب، بالسرقة...

أخيراً، استخدمت كافة الكلمات التي خطرت لي لأصف ما لا يوصف وطالبت باستبدال نبتتي الغالية على الفور، إن لم يكن بنبتة ياسمين فبنبتة أخرى جميلة وغالية وكبيرة بقدرها. لكن الرجل لا يحب تلقّي الأوامر، فلم يتحرك قيد أنملة كما لم يبدُ خجلاً. كلما تشاجرنا تعود قصة نبتة الياسمين للظهور ثم أنسى.

بعد مرور عشرين عاماً، أمضى رجل حياتي يومه مع أصدقائه فيما انشغلت أنا بتنظيف المنزل (ستزورنا عائلته قريباً). وعند المساء، عاد إلى المنزل حاملاً معه باقة من الورود: «لتغفري لي يومك الذي لم يكن مسلياً أبداً». شعرت بأني أذوب... لكن خمنوا ما الذي أخفاه في الممر قرب الباب الرئيسي بشيء من الخجل؟ نعم، هذا صحيح: «نبتة ياسمين! بدلاً من تلك التي كانت لدي قبل عشرين عاماً...».

الجؤوا إلى أنواع أخرى من المنطق الذكوري، الأنثوي

علينا أن نتحلى بالكرم الكافي لندرك أنّ طريقة العطاء والحضور ورد الفعل ليست هي نفسها عند الجميع، فنحن متأثرون بقرون من السيطرة التي تركت في داخلنا آثار سيطرة، وخضوع، وواجب زوجي، ومهام تعود للرجال وأخرى للنساء. . . يطبع هذا الماضي عقلياتنا ويؤثر في مخاوفنا، وشكوكنا، وشعورنا بالذنب.

وهكذا، توحي بعض النساء بأنهن ينتقمن من الرجال عندما

يتصرّفن وكأن أزواجهن غير موجودين، عندما يخرجن مع صديقاتهن، وعندما يتكلّمن عن جنس الرجال. . . فيما يشاركهن أسرّتهن وحياتهن رجل بعيد كل البعد عن الرجل الذكوري السلوك. من جهة أخرى، يبدو الكثير من الرجال مستعدين لوصف المرأة المتحررة، التي تعمل وتقود سيارتها كسائق سباقات حين تذهب إلى المتجر لشراء براغي، بالمرأة «الرجولية السلوك». إلا إذا كان يخشى «المرأة القوية» التي تكمن داخل كل امرأة جميلة، بما في ذلك زوجته!

نصل إلى الزواج وفي أذهاننا خليط من الصور. وتكمن مصلحة الحياة المشتركة في أن نتخلص من هذه الصور نهائياً. فيدرك الرجل الذكوري أن مسح الأرض لا يلحق أي ضرر برجولته، فيما تذوب المرأة الخارقة بين أحضان فارسها الشجاع وهي تستنتج أنها تستطيع أن تدير فريقاً من العمّال وأن تتحوّل إلى فتاة طائشة في الوقت عينه. إذا ما تمتعنا بالانفتاح فيمكن للحياة الزوجية أن تغيّر قناعاتنا، ما قد يشكل مصدراً للقلق على الهوية الشخصية و/أو فرصة ممنوحة للزوجين كي يبتكرا الثنائي الخاص بهما، بعيداً عن الأنماط المتوارثة التي تقضي بأن يقرأ الأب فيما تقوم الأم بأعمال الخياطة.

لنفكّر في ما يقدّمه الشريك وكيف يفعل ذلك، في الوقت الذي خصصه لهذا العمل أو ذاك، في ما يفعله من أجلنا. أحياناً، يبدو الرجال وكأنهم لا يقدّمون شيئاً (بنظرنا) فيما هم واثقون من أنهم يحسنون التصرّف وذلك بسبب عقلية البناء التي تسيء فهمها أحياناً بفعل متطلباتنا الخاصة.

أرادت إيلودي لفتات اهتمام، إطراءات وهدايا صغيرة لم تكن تحصل عليها. لكن عادلين، كانت تتلقى من حين إلى آخر باقة ورود لأن والد زوجها اعتاد أن يقدّم الورود لزوجته... لكن ما من شيء آخر. علماً أنه كان يشعر بأنه مثالي، فقد أحبها وهي شابة وعندما رُزقا بطفلهما الأول احتضن الاثنين معاً. وراح يعمل كالمجنون ليطور عش الزوجية، ويوسّع المنزل كما يفعل رجال الغرب الأميركي، وكما فعل رجال عائلته كلهم من قبله. أصبح كبطل أسطوري يخرج للقتال كل صباح ليعود بالخبز اليومي. وكانت هذه طريقته هو في التواجد والعطاء.

ربما كان على ايلودي أن تشده من ذراعه وتذكره أن الزمن تغيّر، وأنهما بطلان يخرجان معاً في الصباح ليواجها السماء المكفهرة وعملاً متطلباً، وأن تقول له إنّ هذه المساواة غيّرت توزيع الأدوار. ربما عليها أن تثير لديه الرغبة في التحدّث وفي المشاركة أكثر ليخففا الضغط وتتاح لهما فرصة التلاقي وأن تشرح له أنّ المحاربين يحتاجان أيضاً للراحة...

لا يمكن لشباب الأجيال الحديثة أن يجلسوا كآبائهم في مقاعدهم فيما زوجاتهم يعملن في المطبخ، فهم يحضّرون المائدة ويساعدونها في عملها. وعندما لا يفعلون ذلك؟ لعلهم يمرون بمرحلة استعادة الأدوار الذكورية التقليدية: «عندما أجري تصليحات في المنزل، أشعر وكأني أحمي كهفنا. إنها لحظة جميلة جداً، ونشاط نبيل بالنسبة إليّ. مع اقتراب الشتاء، أرغب في أن ينعم الأولاد بالدفء، وأرغب في وضع عازل

كي أحميهم. إنه تصرّف ينمّ عن حب بالنسبة إلي. وبهذه الطريقة، أقوم بمهمتي وأشعر بخيبة أمل كبرى عندما لا تتفهّم زوجتي هذا، عندما تلومني لأني لا أساعدها في المطبخ..».

لنتفهّم مارسيل وغريغوري وفنسنت وغيرهم عندما يعودون إلى أعمال الرجال. لكن لا يلوموننا إذا ما وضعنا الوزرة عند عودتنا من العمل وذوبنا الجليد عن الناغيت التي لم نعدّها في المنزل كما اعتادت أمه أن تفعل. ليتفهّم الرجال أيضاً هذه الرغبة في الحديث من أجل الحديث، من دون الحاجة إلى نصائحهم أو حلولهم. فعلى مدى قرون، كان الكلام وسيلة دفاعنا الوحيدة، وسلاحنا الوحيد ضد الذكر المهيمن، سواء الأب أو الزوج، الذي يتخذ كافة القرارات. يرى الطبيب النفسي صماويل لوياستيه أنّ الكلام هو رد فعل خاص بالحريم، ووسيلة شهرزاد الوحيدة لتُبعد الضغط النفسي الذي تسببه المهام المختلفة لنساء العصر الحديث، في المنزل كما في العمل.

لندعهم يؤثرون فينا

نحرص اليوم على أن تُسمع أصواتنا وعلى أن يفهمنا الآخرون، كما نريد أن نكون محقين وأن نُبرز استقلاليتنا الفكرية وحريتنا. لكن ثمة خطر يتهدد العلاقة ويكمن في أن نصم الأذنين عن سماع الشريك، المختلف حكماً، إن لم يكن لديه الحاجات نفسها. وفي مواجهة شريك يفاجئنا بعناده، بتطلّبه،

> ما الحل؟ أن نقول للشريك من حين إلى آخر إننا عملنا بنصائحه وآرائه على الرغم من الاستقلالية العزيزة على قلوبنا. أن نظهر له أننا اعتمدنا طريقته في التفكير وفي رؤية الأمور. إنّ لجمل من نوع: «افكر غالباً في ما قلته لي...»، مفعول يوازي مفعول عبارة «أحبك» نرددها اكثر من مرة، لانها تعني: «أعترف بانك شخص ذكي، قيّم ومهم بالنسبة إلي». ولا تتفاجأوا لاحقاً من مفعولها السحري إذ سترون ابتسامة، دليل استرخاء، واستعادة للثقة...

قدّروا الاختلاف

غالباً ما تنهكنا قصص الاختلاف، ولكثرة ما حلمنا بنصف البرتقالة، برجل أو امرأة «خُلقت من أجلنا»، نصبح مستعدين للعبة أخطاء الزواج السبعة، حيث يبدو كل تفصيل خارج عن الإطار العام كغلطة، كإهانة للتناغم الكلي. باختصار، نحن نحلم بتوأم الروح ونحقق هذه الأمنية في البداية، إذ نوجّه التصرفات والحوارات لنلعب لعبة «الطيور على أشكالها تقع»، نقوي بالتالي هذا الحب الوليد ونقنع أنفسنا بأن هذا اللقاء فريد: «مثلي تماماً!». إلا أن الوهم لا يدوم طبعاً. كيف يمكن أن نكون متشابهين إلى هذا الحد فيما نحن من جنسين مختلفين، ومن أبوين مختلفين، كما لم نعش الماضي نفسه والتجارب نفسها... يمكننا أن نتفق على القيم، والأفكار، والرغبات، والأحلام لكن آراءنا وعاداتنا وأفكارنا تختلف بشأن نقاط عديدة. وكلما عاشرنا بعضنا أكثر كلما برزت الفروقات

أكثر حتى تعود وتصغر بفعل التبادل في ما بيننا على امتداد الحياة المشتركة.

ومن الغريب أن الاختلاف الذي نقدّره للغاية لدى الصديق يصبح مصدر خلاف وصدام ضمن الزواج. ربما لأن الصديق هو... الصديق، فيما الشريك في الثنائي هو... أنا. ثمة الكثير من التماهي، والكثير من الحساسية المفرطة أيضاً. وفي هذا الإطار الحساس، تظهر نقاط الاختلاف كإهانات، كإعادة نظر (أنا غبية لأني فكّرت بهذه الطريقة!)، كطريقة للتخلي عن الثنائي أو لفقدان الحب... ويجب ألا ننسى القلق من ألا نُفهم. إنما ينبغي أن نعرف كيف نشرح أفكارنا ومشاعرنا بدلاً من أن نأمل أن يخمّنها الآخر (كما كان الحال مع أمنا في الطفولة).

دعونا نعي أننا نعيش ضمن ثنائي مختلط وأن للكلمات والحركات والعادات معنى مختلفاً لدى كل واحد منا. كم من أزمة حصلت لأن أحد الطرفين نسي أعياد الميلاد والمناسبات المهمة جداً بنظر الطرف الآخر، فيما هي ليست مهمة أبداً لنا! وحده الوقت والتبادل يسمحان بتعلّم قواعد مشتركة. تصرّف كريستوف، 32 سنة، بذكاء حين حدد لصديقته معنى الكلمات بالنسبة إليه: «عبارة اشتقت إليك يمكن أن تعني فقط أني أحبك أو تعني أنه من الضروري أن تتصلي بي وإلا سأعتبر كل ما بيننا قد انتهى...».

نعم، يشكّل الآخر قارة علينا اكتشافها، قارة تتغيّر بما أنّ ألواناً، وانطباعاتٌ، وقصصاً وانفعالات ومشاعر جديدة تطبع

مشهدها كل يوم. وينبغي ألا نستاء إن بدت طرقها وعرة وعسيرة أحياناً، وأقل وضوحاً من طريقنا نحن. علينا فقط أن نقبل الرحلة بحوادثها، ومفاجآتها وعجائبها وأن ندرك أنّ موهبة المسافر تجعل البلد مثيراً للاهتمام.

قبول محاولات التقارب

عندما يحصل شجار، وبعد فترة من الحرد، يمد أحد المتخاصمين في لحظة من اللحظات يده سعياً لإقامة الصلح، أو يطبع قبلة أو يقدّم اعتذاراً. وقد يعود أحياناً وكان شيئاً لم يكن، ويتصرف كشخص بريء لم يرتكب أيّ خطأ لينطلق على أسس جديدة ويمحو الخصام.

يبدو وكأنه نسي الأمر. ولأننا لم ننسَ الأزمة بعد، نجد أنفسنا أمام خيارين. يقضي الأول بابتلاع الشكوى والاعتراضات والدخول في لعبة التهدئة أما الثاني فهو دفع اليد الممدودة، ورمي الورود، والعودة إلى الشجار مع إضافة القليل من الفلفل. يعتمد الأمر طبعاً على طبيعة موضوع النزاع والضرر الذي لحق بنا. لكن قبول الهدنة يبقى الموقف الأفضل، وإن اقتضى الأمر أن نعود إلى نقطة الخلاف أو الإحباط عندما يسود الهدوء بيننا، إذ ينبغي من دون شك أن نتحدّث في المسائل التي تثير الغضب. لكن فلننتظر اللحظة المؤاتية، حين نكون واثقين من أن لدينا الوقت لنطرح المواضيع، ولنستمع إلى الحجج، ونتمكّن من الرد عليها، الخ... تقع شجارات كثيرة لأننا متوترون أو لأننا على عجلة من أمرنا ما يجعلنا نتلفّظ بجمل مقتضبة تتجاوز ما نفكر فيه... لذا، دعونا نختار دوماً سياسة اليد الممدودة.

لنتعلّم كيف نعيد النظر

لننظر إلى القشة التي في عيننا أولاً، وهذا هو الأصعب. سرعان ما نعتبر أنفسنا ضحايا لعيوب أزواجنا فيما الأخطاء والعيوب مشتركة. في حال وجود جلاد فقد اخترناه. على الرغم من العيوب الكبيرة التي تصل أحياناً إلى حد المرض. . . إلا أنّ هذه الخيارات السيئة تحمل اسم عارض هو التبعية المشتركة التي تقوم على اختيار شريك ذي مشاكل لئلا نرى مشاكلنا، فيصبح الشجرة التي تخفي الغابة. ويساهم التركيز على عيوب الشريك في حجب عيوبنا (في نظرنا نحن). وهكذا، تصبح مشكلتنا الوحيدة هذا الشريك الذي ليس بقدر المستوى المطلوب، والذي يتحمل مسؤولية كافة المشاكل لأنه يشرب الكحول، ويقامر، ويكتئب، ويصرخ عالياً ولأنه لامبالٍ وعديم الاحترام. . . وهكذا، يمكننا أن نسبغ طابع المثالية على الأنا المثالية التي وقعت ضحية أكثر الأزواج عدم مثالية، هذا الزوج الذي يمكن أن يزعجنا إذا ما تحسّن لأنه سوف يغيّر الصورة التي كوّناها عنه وعن أنفسنا. وفي غياب أي سبب للشكوى، نسارع إلى خلق أزمة، وتوجيه اتهام، وإلى تعكير الصفو لنقع مجدداً في العذابات والآلام التي تناسبنا.

مما لا شك فيه أننا نبالغ فغالبية النساء اللواتي يتعرضن للضرب والعنف المنزلي تزوّجن في بادئ الأمر رجالاً مغرمين لا يعنفونهن. ولا تدخل هذه النسوة في دائرة الرعب الجهنمية إلا بعد سنوات من الزواج وبعد أن يُرزقن بولدين على سبيل

المثال. على أيِّ حال، علينا أن نتجنّب الأحكام ذات الاتجاه الواحد التي تجعل منا الضحية ومن الآخر الجلاد، القديسة في مواجهة السافل، الخ... فهذه الأحكام تجعلنا تعساء وتساهم في وضع غشاوة على عيوننا وتمنعنا من التفكير في عيوبنا وأخطائنا الخاصة... ما يجعلنا معرضين حتى بعد الانفصال للوقوع مجدداً على أشخاص سيئين وعلى قصص سيئة.

وفي هذا الإطار، دعونا نتحدّث قليلاً عن الخيانات التي تؤدي إلى انفصال معظم الأزواج، فذاك الذي يخون يُعتبر الغدّار، الوحش، «الفاجرة»، المقزز، الخ... في الواقع، عندما ندرس أسباب الخيانة نرى أن أحداً لم يخدع الآخر منذ البداية وأن الأدوار الرئيسية لم تتغيّر قط: فلطالما ظهر الخائن كشخص طائش وفاسق. لم يتعرّض أحد للخيانة لأن أحداً لم يعطِ وعداً في البداية بالتصرّف بعفة ورزانة... أو أنّ عدداً كبيراً من إشارات سبق الخيانة، إشارات تقول بأنّ الأمور لا تسير على ما يرام، بأنّ ما نعيشه ليس ما تطمح إليه، بأننا نشعر بالوحدة، وبالإهمال، وبأننا لسنا في مكاننا، وبأننا نعيش حالة اكتئاب... إشارات لم يتنبّه لها أحد.

تعرّض فنسنت، لأسوأ الخيانات. وعندما نسأله كيف حاله يقول: «إني أتخثّر» في إشارة إلى قلبه الذي ينزف بشكل مضاعف لأن زوجته خانته مع الشخص الذي كان يعتبره «كأخ له». لقد فهم ما يجري حين مدّ قدمه تحت الطاولة، فظنّ هوغو أن حذاء صديقه الرياضي هو خف الجميلة. قُبض عليه بالجرم المشهود، جرم المغازلة الأبشع. من السهل إذا ما

عرضنا الأمور بهذه الطريقة أن نحدد من هي الضحية ومن هو الجلاد.

لكن إذا ما عدنا إلى الوراء في زمن الحب لرأينا أن الأمور ليست بهذا الوضوح وهذا الحسم. ففنسنت ليس صريحاً إذ تدهورت العلاقة من قبل. لقد عانى من مشاكل مهنية خطرة وابتعد عن المنزل لأشهر فشعرت زوجته بأنها مهملة من قبل هذا الرجل الذي لجأ إلى احتساء الكحول من دون أن ينطق بكلمة، من دون أن يشاركها همومه، من دون أن يعيشا كزوجين لأنه يريد الحفاظ على كرامته. لم يشأ أن تراه يغرق وأراد أن يبقي رأسه عالياً، فغش وكذب. ولم يعودا يمارسان الحب كما في الماضي وغابت تسميات التحبب الجميلة. بكت هي في زاويتها وأغمض هو عينيه. مع هذا، لقد عاشا أوقاتاً عظيمة... إنما غير كافية كيلا تقع بين ذراعي الرجل الأقرب إليها، إلى الزوجين.

من مهّد الطريق للخيانة؟ كلما طرحنا هذا السؤال جاء الجواب: «الطرفان مناصفة». لكن الجميع ينظر إلى الخيانة على أنها خطيئة أكبر بكثير من الإهمال.

عندما نتمتع بالوعي والحكمة والشجاعة لنعيد النظر في سلوكنا حين نجتاز صحراء الحياة الزوجية أو في مواجهة جرح كارثي بقدر جرح فنسنت، لن يصبح الجرح أقل حدّة، لكن الثاني سيحظى بفرصة لكي يتم إنقاذه. فما من شخص أبيض بالكامل وآخر أسود بالكامل، وما من قديس من جهة وشيطان من جهة أخرى، بل إنسانين يتواجدان وجهاً لوجه. شخصان

لديهما نقاط ضعف وعيوب وليس قاضٍ ومذنب. عندئذ، يصبح الحوار ممكناً حتى وإن جرى في المرحلة الأولى وسط الدموع والصراخ. فنسنت يتخثّر ولا يمكننا أن نقول إنه يمكن أن يسامح (فهذا يعني أنه ينسى وهذا غير ممكن) لكنه يستطيع أن يفهم: «عندما قابلت زوجتي، كنت أحب امرأة أخرى إلى حدّ الجنون... لقد وقعت هي في حبّي. أحبا بعضهما وهذا ما يمكنني أن أفهمه».

طلب المساعدة...

بقيت كلمة أخيرة نقولها عن هذا السخاء من إعادة النظر في الذات: وهي أن نسعى للحصول على علاج عندما نجعل المحيطين بنا يعانون، عندما يسوء وضع الآخرين، عندما لا يتفتحون، ولا يتمكنون من بناء حياتهم. نحن لا نتحمّل طبعاً الذنب كله لكن ثمة جزء لا بد من أن نتحمّل مسؤوليته، من أجل ذاتنا ومن أجل الآخرين، وبدافع الحب. الحياة المعاصرة صعبة، فتشتت الروابط الاجتماعية، وضغوطات العمل ومتطلباته، الأولاد الذين نريدهم مثاليين، الخلافات بين الأصدقاء... أمور تجعلنا ضعفاء وسريعي العطب. نحن نشهد الكثير من حالات الاكتئاب والانهيارات العصبية والمشاكل المادية والمهنية، ما يجعل الحفاظ على فرح الحياة صعباً للغاية، هذا الفرح الذي يُفقد الثنائي معناه إذا ما فقدناه. فالشريك يحتمل لبعض الوقت الاكتئاب، والطباع السيئة، والحياة الكريهة التي يفرضها عليه الآخر لكنه يعود ويرفض هذا الوضع في نهاية الأمر.

ترضى النساء بسهولة أكبر بأن يستشرن طبيباً نفسياً يساعدهن على حل ما يقف عائقاً أمام راحتهن وهنائهن وسعادة الجميع. لكن من المؤسف أنّ هذا ليس حال الرجال! فهل يعلمون أنّ المعالج الجيد قادر على صنع المعجزات؟ هل يعلمون أنه يستطيع أن يساعدهم على أن يحبوا ذاتهم بشكل أفضل (فغالباً ما تكمن نقطة الضعف هنا) وبالتالي على أن يعيشوا بشكل أفضل؟ من المؤسف أنهم لا يدركون غالباً أنهم يتألمون ويعانون... وتبدو لهم فكرة طلب المساعدة كدليل ضعف كما لو أنّ الطبيب هو من يسبب المرض. تقول آني: «نعم، كان بالإمكان أن ننقذ زواجنا لو اشتغل زوجي على ذاته. كنت لأنتظر حتى يفهم مشاكله، مشاكله الداخلية. لو بذل هذا الجهد، لو تحلى بهذه الشجاعة وهذا الكرم، ما كنت لأهجره...».

«نحن» بصيغة المستقبل

كانت النساء في الغرب يتلقين بمناسبة خطوبتهن «خاتماً مرصّعاً» بحبّة لؤلؤ وحبة الماس متشابكتين. كانت الصورة جميلة، لكن ما هو رمز الارتباط الذي نقدّمه اليوم فيما كل طرف يشدّ باتجاه الأنا؟ لطالما فعل الرجل هذا بفضل الموقع الذي كان مخصصاً له كزعيم، كرجل، كذكر مسيطر. وكانت النساء بحكم التقاليد يسمحن بعدم التوازن هذا عبر التفرّغ لأزواجهن، ولزواجهن، وعائلاتهن، من دون أن يفكرن بأنفسهن. لكن الحداثة تكمن في النساء اللواتي يردن إثبات وجودهن، والتفتح، ويرغبن في أن يتم أخذهن بعين الاعتبار، وفي أن يتخذن القرارات، وأن يكن رأس الأسرة بالتساوي وبشكل كامل وأن يدرن حياتهن المهنية والعائلية والزوجية كما يحلو لهن أيضاً.

وهن محقات طبعاً، فمتطلبات الأنا في حدّ ذاتها تشكّل دافعاً للثنائي. قد تجعل الحياة أقل راحة إذ ينبغي التحدّث والتفاوض والابتكار... إنما أكثر إثارة للاهتمام! تكمن الصعوبة في الثنائي الحديث في إيجاد توازن بين «الأنا» والنحن. فما العمل؟

تقول صوفي: «إذا خُيّرنا بين الذات والآخر، فسنفكّر في الذات». أعلنت هذا بفخر وسرور لأنها اكتشفت هذا الأمر البديهي، وهذا المفتاح الذي يضمن الحياة الجيدة.. وتتابع كلامها قائلة: «لا أرغب في العمل على الثنائي الذي أشكّله مع زوجي بل أرغب في أن أكون أنا أكثر. لو كنت وحيدة لفعلت ما يحلو لي. أردت أن أسافر إلى البرازيل لأني أتحدث البرتغالية لكننا ذهبنا ثلاث مرات إلى اليونانية لأن مارتن يجيد اليونانية».

عندما ننظر الى الثنائي على أنه مواجهة بين مطلبين، تتدخل المنافسة والشجارات والنزاعات من أجل الوجود. وينتصر الشخص الأكثر ثقة برغباته والذي يجيد وضعها حيز التنفيذ على شريكه الذي يشعر بأنه محبط وضحية... ضحية نفسه بشكل خاص لأنه لم يستطع أن يعبّر بوضوح وباقتناع عما يرغب فيه حقاً.

مشكلة فلور ليست مشكلة ثنائي بل مشكلة إثبات ذات غذّتها فكرة خاطئة مفادها: عندما نكون وحيدين نتمتع بالحرية... عندما نكون وحيدين، نتعرّض للضغط بطريقة مغايرة، يكفي أن يقال هذه امرأة مطلّقة، لن نشعر بالارتياح حين نجلس وحدنا في المطعم أو في السينما أو في السهرات، وسنعاني من نقص مادي حين نرغب في السفر أو الخروج، الخ... لكل حياة حدودها، إذ تحدّها على الأقل المواعيد والواجبات والالتزامات... فمن لا يحدّهم الزواج، تحدهم الوحدة أو العائلة أو الأصدقاء الذين يمكن أن يطالبوهم بمزيد من التفرّغ لهم «بما أن لا أحد في حياتهم يشغلهم».

إنّ الزيجات القائمة على المواجهة بالمعنى السلبي للكلمة أشبه بديكين في ساحة القتال. وهكذا، يسعى الزوجان إلى الفرار من الحياة المشتركة. وفي محاولتنا الفرار من هذه الهوية التي تقيّدنا، نظن أننا نكتسب المزيد من الاستقلالية في حين أننا لا نجد سوى ذاك الشعور بأننا وحيدون في حياة مشتركة. في الواقع، ثمة أوقات في الزواج حيث يكون المرء نفسه فقط (في العمل، مع أصدقائه، في نشاطاته) وأوقات يكون فيها نفسه إنما معاً وكأنه جزء من ثنائي مرتبط ببعضه على الدوام.

وسواء أرضينا أم لم نرضَ بأن ينظر إلينا الآخرون على أننا لوك ومانون، وكاميل وعبدو، وبول وسارة، وعائلة ديبون، وعائلة مارتين، وعائلة زاوي... فهكذا يرانا الناس. وبهذه الطريقة يبُنى، وعلى غفلة منا، جانب من هويتنا. وبفعل المشاركة والتجارب المشتركة، ينتهي بنا الأمر بأن نشكّل شخصاً واحداً إذ تصبح لدينا الكلمات، والذكريات، والعادات، وردود الأفعال نفسها...

أدركت لوسي هذا يوم رفض زوجها السابق أن يتحدّث إليها مجدداً. لم تكن ترغب أبداً في أن تستأنف حياتهما المشتركة. لقد استكشفت ها الرجل الرائع الذي وعدها بأن يلفا العالم معاً. عاشا شغفاً جنسياً مذهلاً، وأبحرا كثيراً، وعاشا تجارب ولقاءات لا تُنسى. لكن الأمور ساءت أمام مسؤولية الأولاد: إذ تهرّب المغامر، تاركاً خلفه زوجته وابنتيه التوأم. عاد إلى المحيط ثم... رجع مجروحاً، مفلساً، مثيراً للشفقة فيما تسلّقت زوجته السلم الاجتماعي. وكلما تقدّمت أكثر،

كلما شعر بأنه تافه. وحصل التنافس.

تزوجا مرتين لكنهما انفصلا ثلاث مرات. هجرها في نهاية الأمر من أجل فتاة ساذجة وسخيفة لا يمكن أن تسلب منه الأضواء. بعد هذه السنوات الثلاثين التي اختلطت فيها السعادة بخيبات الأمل، لم يعد بنظرها رجلاً خارقاً بل إنساناً فاشلاً. ولم تعد تفتقده لشخصه. . . لكنها تفتقد بشدة ماضيهما، انسجامهما، هذا الماضي الذي لا تستطيع أن تشاركه مع أي شخص آخر سواه. من الذي ستتحدث إليه لساعات عن ابنتيهما العزيزتين، عن الأصدقاء والذكريات؟ من الذي ستتذكر معه الرحلات، ولحظات المتعة المسروقة؟ وتلك الموسيقى، والتعابير، والمراجع كلها، وتلك الثقافة المشتركة. . . أمور تشكّل جزءاً لا يتجزأ من الذات. . . أمور تجعل الأزواج الذين مضى على زواجهم وقت طويل يقولون «إنهم لا يحتاجون لأن يتحدثوا ليفهموا بعضهم البعض».

عندما قالت لوسي لزوجها الحالي (الذي تحب) وهي تضحك: «هل لاحظت يا عزيزي؟»، فوجئت بأنه لم يتجاوب بل رفع حاجبه مستفهماً. هذا طبيعي فهو لا يعلم أن العمة أغاث قالت لزوجها فيما هي تنتظر مولودها الرابع. . . لكن ما فائدة الشرح؟ لن يكون للأمر الصدى نفسه. إذ يصعب شرح ما لا يصيب الهدف على الفور، لاسيما في غياب التناغم الناتج عن العشرة الطويلة لسنوات، وعدم معرفة الأشخاص، والظروف. ينبغي أن يعيش المرء هذه التفاصيل ليكون على الموجة المباشرة والجميلة نفسها.

استمتعوا بالتناغم بينكما استخدموا رموزاً خاصة بكما أعيدوا إحياء النكات، والذكريات الجميلة. قوموا من حين إلى آخر بجردة لنقاط التفاهم بينكما. فهذه النقاط تؤسس لإرثكم الثقافي والزوجي والعائلي.

إنها الكنز الذي يسرقه الانفصال...

لنبقي «النحن» في أذهاننا

كيف نوفّق بين الأنا والأنت ونوازن بينهما ونمنحهما فرصة التفتح ضمن الثنائي؟ في بعض الزيجات، يكون الزوجان مستقلين، فكل واحد منهما يخرج مع أصدقائه، ويمارس رياضته الخاصة، ويزور رفاقه. . . من دون أن تسبب هذه النشاطات الفردية أي مشكلة. ويصل الأمر ببعض هؤلاء الأزواج الانشطاريين (في مقابل الانصهاريين) إلى حد تمضية العطلة بشكل منفصل فهم يرون أنّ الزواج لا يعني أن «نخبر بعضنا كل شيء» وأن «نتشارك في كافة النشاطات». كما أن البعض لا يمنحون أيضاً الحق الحصري في العاطفة والجنس، لكن هؤلاء هم قلة استثنائية. إذن، ما الفائدة من العيش معاً؟ هذا هو السؤال الذي يطرحه الأزواج التقليديون. فيجيب الأوائل ببراءة: «لنكون معاً». فالأنا التي تتفتح من ناحيتها لا تمنع تشكيل «نحن» متضامنة في الحياة والموت لنعيش معاً

الأفراح والأتراح والأطفال والعائلة. ويرى هؤلاء أنهم يستطيعون أن يعيشوا معاً بسهولة أكبر لاسيما أنّ «النحن» ستُمنح جرعات من الأوكسجين بفضل هذه الاهتمامات والنشاطات الترفيهية والصداقات التي تخص كل واحد منهما خارج إطار الثنائي.

لِمَ نجد هؤلاء الأزواج متحدين ومتفتحين؟ لأن قرار «السفر إلى الهند مع لولو» لا يُفرض بطريقة متسلطة أو يُوجّه كمطلب شرعي: «يحق لي..». بل يُقدّم كخيار ممكن معروض للدراسة. تقول سارة وهي عالمة في السلالات متزوجة من مهندس معماري (نجد هذا النوع من الزيجات الانشطارية في بيئة المثقفين وفي المدن الكبرى): «قلت لعزيزي إني تلقيت هذا الاقتراح وإني أرغب في قبوله فسألني من سيسافر معي وكم من الوقت سأغيب. وقال لي إنه يفضّل أن نذهب معاً أو مع الأولاد إلى هذا المكان أو ذاك. ثم أشار إليّ بالقبول إذ لديه الكثير من العمل في هذه المرحلة وسيناسبه أن يتمكّن من العمل حتى الساعة الثانية صباحاً. نتشاور قبل اتخاذ أي قرار ولا يفعل أي منا ما يتعارض مع إرادة الآخر. فجان يبقى أولويتي». لِمَ هذا الثنائي ليس «أنانياً للغاية» على الرغم من الإدارة المستقلة جداً لحياة كل منهما؟ لأنهما لا ينسيان ولو للحظة أنهما اثنان.

يمكننا أن نتحدّث عن إفراط في «الأنا» عندما ينتفي الخيار أمام أحد الطرفين، عندما يتحمل أحد الطرفين «أنا» الطرف الآخر الأقوى الذي يفرض أسلوب حياته، وقراراته، من دون أي تفاوض أو تشاور ممكن. وتسير الأمور بشكل مختلف عندما يتم التفاوض على استقلالية كل طرف ضمن الثنائي، ولكل حالة على حدة.

يجب أن نكون اثنين في كل ما يتعلق بحياتنا المشتركة، إلا في حال توزيع المهام بشكل محدد أو لامبالاة هذا الطرف أو ذاك. تقوم الأمور الصغيرة الشخصية جداً على دعوة الأصدقاء مثلاً بلا استشارة الشريك، على العودة في وقت متأخر من العمل دون الاتصال بالشريك، والبقاء خارج المنزل إلى وقت متأخر كل مساء، والتحدث عبر الهاتف لساعات مع الصديقات فيما الزوج في المنزل، يبدّل القنوات على التلفزيون على هواه، يفرض تناول الغداء كل يوم أحد في منزل والدته، ويشتكي ويتذمر كلما حان موعد زيارة والدتك (مرة في الشهر)، ويمارس الحب مهتماً بمتعته الشخصية فقط، ويزين المنزل بحسب ذوقه الخاص، ويفعل ما يطيب له، الخ... إذا وضعنا هذه التفاصيل بعضها إلى جنب بعض، تفضي هذه الخدوش التي تطال النحن إلى الجمع بين شخص عازب وآخر

مُهمَل، ينتظر من دون جدوى أن يرضى شريكه بأن يحيا حياة مشتركة يسود فيها الحوار والمشاركة والتفاهم. . . .

> عندما تتخذ قراراً، وعندما تنظّم نشاطاً، هل يخطر لك أنكما اثنان؟

حاجة للالتزام

يتأتى غياب «النحن» عن غياب الآفاق المستقبلية: لا نريد أن نلتزم، نحن معاً اليوم لكن هل سنبقى معاً في الغد؟ هذا ليس مؤكداً، فنحن منسجمان معاً لكن هل هذا حب فعلاً؟ هذا التردد الذي يمكن أن يُعتبر حذراً يعقّد العلاقة ويفسدها ويضعفها ويمنعها من إعطاء أجمل ما فيها.

من الصعب أن يعيش المرء عدم الالتزام بصفاء وهناء، فسيشعر أحد الطرفين أنه يحب أكثر من الآخر. وسيُعتبر النقص في التفاعل نقصاً في الحب «أنت لا تحبني بما يكفي كي. . .»، أو كنقص في معنى العلاقة وغايتها: «لِمَ نعيش معاً إن كنا لن نبني شيئاً؟» ويؤدي الشعور بعدم الأمان على المستوى العاطفي، وغياب الرؤية المستقبلية، إلى المطالبة بشكل متكرر ببراهين تثبت الحب، مطالبة يمكن تفهمها لكنها متعبة ومملة في نهاية الأمر. وفي هذا الإطار، يجد المرء صعوبة في أن يستثمر في مثل هذه العلاقة، ويخشى أن يذهب بعيداً في الحميمية والتعلّق بالآخر. ولا يمنح الشخص ذاته، وإذا ما فعل

فهو يخشى أن يكون قد أعطى أكثر مما ينبغي أو قال أكثر مما ينبغي. تبدو العلاقة وكأن كل ما فيها مكبوح أو متروك، خوفاً من أن يخسر المرء الكثير أو أن يبالغ في التعلّق بالآخر وبعلاقة نعيشها وكأنها قد تنتهي في الغد.

تعزز «النحن» الثنائي وتقويه لأننا نشعر بأننا يداً في يد الآن وفي المستقبل. وفي هذا الإطار، يبدو الرجال والنساء مختلفين عن بعضهم البعض. فالنساء يحلمن طبعاً بإنشاء أسرة لكن المعنى الذي يعطينه للثنائي يمكن أن يرتبط فقط بالحب الذي يشعرن به. لهذه القصة مغزى عند المرأة بما أنها تحب. لكن يبدو أن الرجال أو على الأقل أولئك الذين التقيناهم في إطار هذه الدراسة يفكرون بشكل مغاير تماماً لا بل معاكس: «أنا أبني معها، إذن لهذه العلاقة معنى، إذن أنا أحبها. .».

نحن أكثر، خلافات أقل

المهم هو أن نشكّل فريقاً، فالثنائي مركب والحياة المشتركة رحلة بحرية يقودها قبطانان. والقليل القليل من «نحن» يعطي الانطباع باننا متروكين، بأننا لا نشكّل جزءاً من الرحلة أو بأن الطرف الآخر قد يطلب منا الترجل في الميناء التالي. وهنا تظهر أزمات الشك والمخاوف والشجارات العائلية المؤلمة وغير المفيدة.

وتدفعنا الصعوبات التي نلاقيها في مواجهة المستقبل، وتساؤلاتنا عن الثنائي وعن الحب، ومخاوفنا من الالتزام، إلى نوع من الحيادية الزوجية، ما بين «هذا أنت/وهذا ليس أنت»، ما

يثير الكثير من القلق والذعر اللذين يدفعاننا لأن نقول «هذا ليس ما نريد»، وتختفي الشجارات بسحر ساحر يوم يصبح الالتزام رسمياً: اعتراف بالحب، هدية رمزية في عيد الحب، زواج ورحلة شهر عسل. تجدر الإشارة إلى أنه من المشروع أن نرغب في معرفة ما ينتظرنا. أن نتساءل إلى أي حد يبدو الشريك مستعداً للذهاب وفي أي اتجاه تتخذ أحلامه. عندما نصعد على متن مركب نرغب في معرفة وجهته. لِمَ يصاب الرجال دوماً بالذعر عندما تتحدث النساء عن الزواج وإنجاب الأطفال؟ فهن يعبّرن وحسب عن رغباتهن وأمانيهن، وهذا لا يعني أنهن سيفرضن انفسهن أو يحملن من دون علم الرجل. ما من شيء يمنع الرجل من أن يجيب أنّ الوقت ليس مناسباً بالنسبة إليه وانه لا يرغب في ذلك حالياً...

هذه التفاصيل الصغيرة ليست مهمة، يبقى الضروري أن تتذكر أننا كلما عززنا النحن، كلما قوينا العلاقة. لكن هذا لا يعني أن نتشارك في كل شاردة وواردة بل أن نتحدث في كافة المسائل لنظهر أننا اثنان معاً... حتى وإن افترقنا لاحقاً لينفذ كل واحد ما تم مناقشته، تماماً كقبطانين يناقشان الوجهة ولا يهم بعدئذ من ينفذ أيّ مهمة، فهذا مجرد تفصيل.

النحن يعزز الثنائي ويقويه. ويظهر للوجود ما إن يعيش الزوجان يداً بيد، ما إن يتضامنا في مواجهة أمور الحياة كلها. والتضامن لا يعني أن نتفق دوماً على كافة الأمور كما لا يعني أن نعيش كل شيء معاً.

النحن ترسّخ العلاقة بين الثنائي، لكن كيف يتشكّل هذا الثنائي؟ بحركات انتماء صغيرة. تودّ لورانس أن يضع زوجها ذراعه حول كتفيها في الشارع أو أن يمسك بيدها في السينما، وكأنه يقول «إنها لي». إنه تأكيد تملّك قد يعتبره البعض سلوكاً عفا عليه الزمن إنما تطالب به امرأة متحررة. ما من سخافة في أن نؤكد هذا الحب، حب ينبغي أن نتمسك به، وينبغي أن نفخر به: عيد الحب، الاسمان محفوران على شجرة، «زوجتي»، «رجلي»، «زوجي»، كلمات نقولها بفخر أمام الأصدقاء والزملاء، الخ... استخدام اسم الزوج في مدرسة الأولاد وليس اسمنا الذي نعتمده بفخر في عملنا، الخ.

وينبغي أن تفخر المرأة بزوجها، بنفسها، وبهما معاً. سيتزوّج بوريس وميريل في شهر حزيران، ومن ضمن مشاريعهما المشتركة أن «يقوما بأعمال خيرية معاً». يريدان أن يكونا طيبين مع الآخرين، وأن ينشطا في مؤسسات خيرية مثلاً. يا لها من فكرة جميلة وذكية! تشكيل صورة جيدة عن الذات وعن الاثنين معاً. اعتاد بيار وأنيت منذ عشر سنوات أن يمضيا ليلة رأس السنة في مطاعم مخصصة للفقراء والمشردين. وهذه السهرات ليست ذكريات دافئة ومؤثرة وحسب بل مصدر فخر مشترك لهما. كما تشكّل موضوع حوارات بعيداً عن مواضيع الأنت والأنا التي قد تدور في نهاية الأمر في حلقة مفرغة.

وقد يتعلق الأمر أيضاً بتقديم المساعدة للأصدقاء، لأفراد العائلة أو بتضامن موسّع يتركّز على الحيوانات، أو الكوكب أو

جمعية رياضية أو حديقة رائعة تزرعانها معاً أو كتاباً تخطانه معاً، الخ. يبقى الهدف أن تنفتحا على العالم وكما تقول باسكال: «النظر بإيجابية إلى الشريك وإلى الثنائي. فستسير الأمور على خير ما يرام طالما أن نظرتنا إلى زواجنا إيجابية. لكن حين نقول إنه فاشل، وإنه انتهى، وحين نفشل في إعادة إحياء النظرة بغض النظر عن وجهة نظرنا يصبح الوضع خطراً. نعم، يصبح الوضع خطراً عندما نعتبر أن لا سبيل للنجاح وعندما تنطفئ الجذوة إلى غير رجعة. ربما يمكننا أن نعتاد على واقع أنّ نظرتنا تغيّرت عما كانت عليه في البداية..».. هذه فكرة سيئة، فما من شيء نهائي إذا ما كنا قد أحببنا بعضنا البعض. يجب أن نتحدّث، أن نتشاجر، أن نغضب من بعضنا لكن أن نستمر في أن نكون اثنين لنعود ثنائياً منصهراً، متلاحماً، فخوراً بما هو عليه، بما يبنيه وبما سيصبح عليه في الغد.

متعة أن نروي قصة جميلة

لنتحد بشكل أقوى، يمكننا أن نعيد إحياء تفاصيل اللقاء الأول وبدايات قصة الحب. ثمة قصص أشبه بقصة روميو وجولييت وقصص موانع حيث أحب أحد الطرفين فيما لم يفعل الآخر بعد... ومهما كانت القصة تبقى جزءاً من صلابة الثنائي ورسوخه. انظروا كيف تلتمع عيون أنيت وبيار عندما يرويان كيف أحبا بعضهما البعض منذ الحضانة، وكيف فرقتهما الحرب والدين. فوالدا أحدهما بروتستانتيان فيما والدا الآخر

كاثوليكيان. لم يكونا واثقين من أنهما سيتمكنان من الاتحاد يوماً... أو قصة فرانك وفرانسيسكا. كانا شابين جداً، ولم يكن والد الفتاة يحتمل هذا الشاب الوسيم جداً، الثري جداً، والمحتال جداً الذي يشبهه إلى حد بعيد ففرّق الحبيبين وأرسل ابنته إلى الولايات المتحدة. واستمر الحبيبان في تبادل الرسائل، الخ... أو قصة ابني العم اللذين خشيا مخاطر زواج القربى...

وتكثر قصص الحب من النظرة الأولى. وصل أحدهما من ناحية الوادي والآخر من الناحية الأخرى. كل واحد منهما كان برفقة أحد أفراد عائلته. التقيا على الجسر الذي يصل بين الضفتين، والتقت نظراتهما فلم يقويا على رفع نظرهما عن بعضهما البعض. تجاوزا بعضهما لكنهما بقيا يتلفتان، عاجزين عن تجاهل بعضهما. وأقسم كل واحد منهما في سره بأن يرى مجدداً هذا الشاب الوسيم، وهذه الشابة الجميلة.

يبتكر كل ثنائي أسطورة زوجية نخطئ إن ظننا أنها عديمة الأهمية. إذا كانت مهمة للغاية، إذا أحسسنا بمتعة كلما رويناها لأصدقائنا، ولأولادنا، فهذا يعني أنها تضفي على اللقاء طابعه الفريد والاستثنائي. الحب من النظرة الأولى يعني أننا مُقدرون لبعضنا البعض. والحب المستحيل يجعل منا أبطالاً وينطبق هذا على كسب الود بشكل بطيء، إنما بطريقة مختلفة...

نحن نغش قليلاً بالطبع، فالشخص المناسب الشهير سبقه آخرون. بيّن فرانشيسكو البروني أنّ حبنا الكبير من النظرة الأولى عرف قصص حب أخرى، قصص نتناساها لنسبغ على

قصتنا طابع القدر، ولنضفي عليها صفة الفرادة والتميّز، صفة لا تتحلى بها في الواقع، أو ليس بقدر ما نود أن نعترف به.

لكن حين يخدم سوء النية السعادة، فمن المؤسف أن نحرم أنفسنا منها. فالأجداد الذين يروون قصص الحرب يضيفون إليها بعض الفلفل، فلِمَ لا؟ فالأسطورة تعزز روابطنا العاطفية تماماً كصورة الزفاف التي تتربع على الطاولة المجاورة للسرير في غرفة نومنا. فهي تضفي مصداقية على العلاقة وتمنحها مركزاً في عيوننا وعيون الآخرين، كما تمنحها معنى، نوعاً من الشرعية. في المقابل، دعونا نرى كيف يقتل الإنكار الحب: «أقلت لك إني أحبك؟ لا بد أني لم أكن في حالتي الطبيعية. كنت أنت والأخريات كلهن..».

تجدر الإشارة إلى أن الصمت يدوي أحياناً كالإنكار. احتفلوا بالثنائي الذي تشكلانه! احتفلوا بفرحة التواجد معاً. لكن لِمَ هذه النصيحة؟ يحتفل 70٪ من الأزواج بعيد الحب. نلاحظ منذ بضع سنوات عودة مرحلة الخطوبة. نفضل احتفالات تشبهنا؛ اللون الأحمر الطاغي، لون الشغف أو على طريقة حكايات الجن أو اللون الزهري والذهبي كالحياة التي تنتظرنا. إنها احتفالات على صورة الحياة الزوجية الحديثة، الحيوية، الإبداعية الخلاقة التي تتحدّى تقاليد الماضي. لكن لِمَ لا؟

وليستمر الاحتفال كل عام، إليكم جدولاً للاحتفال بحياتكم المشتركة، فاحتفلوا!

تقويم الزفاف

في الماضي، كان الناس يحتفلون كل عام بعيد زواجهم فلِمَ لا نضفي طابعاً حديثاً على هذا المبدأ ونحتفل كل عام بتاريخ مميّز في قصتنا: يوم لقائنا، قبلتنا الأولى، ليلتنا الأولى، يوم بوحنا بحبنا، يوم انتقالنا إلى عش الزوجية، يوم الاحتفال بزفافنا... إليكم تذكيراً بأهم التواريخ.

السنة الأولى: عيد القطن

10 سنوات: عيد القصدير

22 سنة: عيد البرونز

25 سنة: عيد الفضة

50 سنة: عيد الذهب

60 سنة: عيد الماس

70 سنة: عيد البلاتين

80 سنة: عيد السنديان

الخاتمة

هل يدوم الحب؟ لا. ينبغي ألا نحلم بأن يبقى طيلة العمر كما كان في اليوم الأول وهذا أفضل. فهذا الاستقرار يعني أن أحداً من الطرفين لم يتطور وأنّ العاشقين لم ينظرا إلى نفسيهما وهما يعيشان وينضجان ويشيخان. إنّ الحب لا يدوم وهو يتغيّر ويتحوّل باستمرار. يتغيّر شكل الحب ويصبح أكثر غنى مع مرور السنوات إذ تختلط بالرغبة وبإعجاب الأيام الأولى الساذج الأسباب التي تجعلنا نفرح ونبتهج بالدرب الذي مشيناه معاً. الزواج مغامرة مليئة بالمفاجآت، فنحن لا نعرف ماذا ينتظرنا فيها وكيف سنعيشها. إلا أنّ سحر العلاقة ومتعتها يكمنان في هذه النقطة، وهنا يكمن التحدي أيضاً: أن نجتاز معاً حياة لا يمكن التنبؤ بما تخبئه لنا وأن نمسك بيد بعضنا البعض لنكون أقوى. على أيّ حال، ما سأقوله يشكُل دليلاً: الحياة الزوجية أطول من حياة العزوبية...

نواجه في أيامنا هذه صعوبة أكبر في أن نعيش الحب والزواج، لاسيما على المدى الطويل. فقد نضعهما جانباً لنركّز على ما يبدو لنا حالياً أهم أو مرضياً أكثر، سواء أكان العمل أم الأولاد أم عشيقة ما أم القيام برحلة حول العالم. نحن نتعرّض بقوة لمغريات الحياة المعاصرة، الغنية بكافة أشكال الدعوات أو بالانطواء على الذات! لكن هذه مخاطر يتعرّض لها الزواج ففي

لحظات الانطواء وعدم الاكتراث المؤقتة هذه تتسلل سموم الحياة الزوجية: نبتعد عن بعضنا، لا نرى بعضنا، لا نلاحظ أنّ الشريك تغيّر، نصبح غريبين.

لهذا، من الضروري أن نحافظ على القرب وعلى التواصل في ما بيننا. وليس الهدف حكماً أن نتوافق بل أن نستمر في اكتشاف وفي معرفة بعضنا، نحن الذين يغيّرنا باستمرار ما نراه، ونسمعه، ونعيشه، ونصادفه، ونقرأه. . . لم يكن الحوار الدائم ضرورياً للغاية في الماضي، في عالم أكثر سكوناً، أكثر خضوعاً لطقوس وشعائر محددة، عالم مؤلف من شخصيات تقليدية تعيش علاقات زوجية أقل تطلباً. أما اليوم فيعتبر الحوار والمشاركة أساس الثنائي ومبرر وجوده، وهذا من حسن حظنا. فلدينا الكثير لنقوله: كيف تؤثر فينا أحداث يومنا البسيطة وأحداث العالم الكبرى، وكيف تثير قلقنا، وتمسّنا وتجرفنا. ويمكن أن نتحدث عن حالتنا النفسية فهي ما تجعل منا شخصاً فريداً ومميزاً يحتاج لمن يطمئنه، ويهدئه، ويقوّيه. وتعطي هذه الحالة النفسية للشريك الانطباع بأنه قادر على مساعدتنا، وعلى أن يكون مفيداً لنا من ناحية ما. تخلق الحالة النفسية هذه الحميمية التي تضفي على الصداقات، الزوجية وغير الزوجية، الكثير من العمق والنكهة. ويمكن أيضاً أن نتحدّث عن المستقبل، عن الأحلام التي تراودنا والتي نود لو نحققها، وعن القواسم المشتركة بيننا، عن الأولاد، عن العائلة، عن البيت، والإجازات والأصدقاء والنشاطات والثقافة والبيئة بمعناها الواسع أو الضيق.

وكلما تحدّثنا بشكل حميم وبثقة، ابتعدنا عن الميل إلى التساؤل عن جدوى العلاقة وإلى فك الارتباط (هذه النزعة القوية جداً في أيامنا هذه) لأننا نوسس علاقة فريدة، رائعة، مثيرة دوماً تنطلق من اللغز الذي تشكّله المرأة بالنسبة للرجل والرجل بالنسبة إلى المرأة. من قال إننا نسأم ونتعب وينتهي بنا الأمر بأن نعرف بعضنا عن ظهر قلب؟ هذا مستحيل! لو صح هذا الكلام لعنى أننا رجال آليون، ولسنا أناساً تغلي في داخلنا المشاعر والأفكار والانفعالات. يهتم الأزواج الذين يعرفون كيف يحافظون على حب دائم بروح هذا المساء وحاله فيما هم يرون البعيد الآتي، وينظرون معاً نحو الشيب الذي سيخط رؤوسهم والأحفاد الذين سيرزقون بهم ذات يوم. . .

هذه الشعلة الصغيرة التي ينفخون عليها هي العلاقة الزوجية. هذه العبارة القديمة التي تصف شيئاً جميلاً إذا ما حوّلناه إلى علاقة صداقة، علاقة منفتحة، دافئة يتمتع كل طرف فيها بوجوده من دون أن يخشى التعرّض للرفض أو لإصدار الأحكام عليه. نجد كل ما نريده في هذه العلاقة التي علينا أن نحرص عليها لتبقى كما كانت في بدايتها، غنية، جميلة، مثيرة للاهتمام ومليئة بالثقة. يمكننا كلنا أن نربح هذا الرهان فالمسألة مسألة عقلية أكثر مما هي قضية «شخص مناسب»، وهي إرادة أكثر مما هي «شرارة»، وحوار يومي أكثر مما هي حب من النظرة الأولى. نعم، إنّ الشاعر والفيلسوف اري دو لوكا محق: «الثنائي هو أكثر من واحد زائد واحد».

المحتويات